Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - Desembre de 2012
Núm. 10 - Revista gratuïta

10
Tardor
2012

mercats municipals de Girona

"La cuina d'un país és el seu paisatge posat a la cassola."

Frase atribuïda a Josep Pla, escriptor

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 Diputació de Girona, a través de la Xarxa de Mercats Municipals, segueix mantenint el suport a totes les iniciatives que permeten teixir complicitats entre l'Administració i el petit empresari de casa nostra. Apostem pel comerç de proximitat de les nostres comarques, que dia a dia ajuda a vertebrar i cohesionar els municipis. Aquest nou número del *Milfulls*, mitjançant cada una de les receptes dels mercats, continua sent una eina per donar valor al comerç, als productes i als productors de la terra.

Des de l'Àrea de Promoció Econòmica de la Diputació de Girona, sabem que optar per un consum de proximitat ajuda a reforçar l'economia local, a més d'afavorir altres valors ecològics, socials i saludables. El consum d'aquests productes ens dóna l'oportunitat de conèixer-ne més directament la procedència i ens permet consumir amb majors garanties de seguretat i qualitat. Alhora també contribuïm al manteniment de petites explotacions familiars, agràries i ramaderes, i evitem, així, que s'abandonin zones agrícoles i forestals de gran valor per al territori. Amb aquesta compra responsable afavorim la conservació d'espècies agroalimentàries autòctones en perill de desaparició i col·laborem en el creixement i desenvolupament del nostre país.

Us seguim animant a conèixer i consumir els productes de la nostra terra amb aquest desè número de la revista *Milfulls*.

Miquel Noguer i Planas
Diputat de Règim Econòmic i Noves Tecnologies

Edició:
Diputació de Girona - Àrea de Promoció Econòmica
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: GDG
Fotografia: Pep Nogué, Toni Vargas
Assessorament lingüístic: Oficina de Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Montseny Impressors **Dipòsit legal:** GI-207-2010

Diputació de Girona

EL MERCAT DE GIRONA

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE BOVINS I LES SEVES PARTS

La carn de boví és un aliment complet i essencial per a una dieta sana i equilibrada, destacat pel seu elevat contingut proteic. Però no és el mateix la carn de vedella que la de bou, de vaca o de toro. Cada animal, a la seva edat, segons la seva alimentació i ritme de vida, té una carn característica, amb més o menys greix infiltrat, amb un greix més blanc o més groguenc, etc. Fins i tot, hi influeix el temps de repòs de la carn una vegada sacrificat l'animal.

És una carn molt tendra, de fàcil digestió, i amb una olor molt agradable i delicada. La carn de vedella que solem consumir a les nostres terres té entre 9 i 12 mesos de vida. La carn de toro, de bou o de vaca té un color més vermellós i una olor més acusada que la de vedella, però no per això és menys bona.

A l'hora de comprar una peça de boví és important saber quin plat volem fer per comprar la més adequada. Per això en aquest número explicarem, a grans trets, l'especejament del boví.

1. Galta

És un tall petit de carn, molt melosa si es cou lentament entre 3 i 6 hores, depenent de la vida de l'animal. Resulta molt gustosa.

2. Coll

S'utilitza per preparar brous. És melós i ideal per a coccions lentes. Resulta molt gustós.

3. Filet de llonza o de pobre

L'aspecte de la llonza no és el mateix que el del llom, però són d'igual qualitat. És la peça més apreciada de la part davantera de la vedella, magra i molt tendra.

4. Pit

Està situat sota l'extremitat del davant i abans del costellam. És una peça llarga, prima i composta per un conjunt de múscul, teixit conjuntiu, os i cartílag. Resulta gustós però un xic eixut. S'ha de coure amb suc.

5. Culata d'espatlla

Se situa al quart del davant. És molt tendra si es cou lentament.

6. Conill

Situat a la part baixa de la cuixa, conté nervi, greix i tendrums. És molt gelatinós, melós i tendre. N'hi ha tres: el de la cuixa, el de l'espatlla i el de la reina. Té os amb moll. Quan es talla amb os, es coneix amb el nom d'*ossobuco*. Es guisa prolongadament amb humitat.

7. Llata

És de les peces més petites del quart del davant i es troba a la part externa cobrint l'os. Està coberta per un tel blanquinós i els talls són estrets amb un nervi central. És molt tendra si es cou lentament i sencera.

8. Llom

Comença al maluc i continua al llarg de l'espinada fins a la cinquena o setena costella. La carn és sucosa, tendra i neta. Hi ha la part de l'entrecot (llom alt) i la de la mitjana (llom baix), que correspon a les costelles més curtes. Ben reposades i fetes a la brasa o a la planxa són espectaculars.

9. Filet

És a la part interna del costellam, tapat per la ronyonada. Té forma llarga i plana, i és molt tendra. Es divideix en cap, centre i punta (Chateaubriand, turnedó i filet mignon, respectivament); l'orella, el cordó i el rosari són peces petites que l'envolten. És ideal per fer a la brasa o a la planxa.

10. Falda

Es troba a la part baixa del llom, entre la cuixa i el costellam. Té una forma rectangular, amb fibres i vetes, i és gelatinosa. Se'n recomana una cocció lenta.

11. Peixet

Segueix la culata de la cuixa. És magre i gustós, i té forma triangular. Proporciona talls petits i és ideal per a brasa i planxa.

12. Cap de mort

Es troba des del genoll fins al maluc. Té forma ovalada. És tendre i melós, amb poca minva. La part baixa o final resulta una mica més dura i té os. És ideal per a bistecs.

13. Tapa plana

Se situa entre el cap de mort i el crostó. Es tracta d'una peça molt neta i una mica eixuta. Se sol cuinar guisada.

14. Crostó

Comprèn tota la part interna de la cuixa. És una peça de forma triangular, que es pot dividir en tres parts: llavi o aleta, part central i part final. La carn de l'aleta és més dura, la central és melosa i magra, i la part final sol ser una mica eixuta. És ideal per a bistecs.

15. Cua

És la peça final de l'os central. Resulta molt gustosa, gelatinosa i melosa, tot i que

necessita entre 4 i 6 hores de cocció lenta segons l'animal.

16. Jarret
Es tracta d'una peça molt semblant al garró, molt apreciada per fer al forn i per cuinar amb salsa. És el tros de carn amb què es prepara el fricandó.

17. Cap i pota de vedella
Són peces molt gelatinoses i saboroses. Necessiten una llarga cocció perquè s'entendreixin. El guisat és la seva millor preparació. Actualment se solen vendre amb una bullida prèvia i sense os. També es pot trobar la tripa bullida.

CAP I POTA DE VEDELLA AMB CIGRONS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 enciam de fulla de roure
* 1.500 g de morro de vedella net i polit
* 500 g de peu de vedella net i polit
* 4 cebes de Figueres
* 100 g de pebrot vermell
* 100 g de pebrot verd
* 125 g de carbassó
* 150 g d'albergínia
* 300 g de tomates madures
* 1 bitxo
* 2 o 3 grans d'all
* 1 fulla petita de llorer
* 2 dl de brou fosc de vedella
* 150 g de suc de coure els peus
* Pebre vermell dolç
* 400 g de cigrons cuits
* 2 dl de suc de coure els cigrons
* Sal i pebre negre
* Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu els peus a blanquejar en una olla amb aigua freda i sal; quan arrenqui a bullir aneu-ho desescumant durant uns 30 minuts aproximadament. Traieu-los de l'aigua i, en calent i amb compte, desosseu-los. Reserveu l'aigua de la cocció.

* **Segon pas:** Talleu el morro de vedella i els peus a daus regulars de 3 cm. Salpebreu-ho i afegiu-hi pebre vermell.

* **Tercer pas:** A part, en una cassola de ferro colat, poseu-hi un raig d'oli, la ceba tallada petita, el llorer, el bitxo i, seguint l'ordre de cocció de les verdures, afegiu-hi el pebrot vermell, el pebrot verd, el carbassó i l'albergínia, tot tallat a daus d'1 cm; tot seguit, els alls tallats petits, i finalment la tomata picada petita, sense granes ni aigua.

* **Quart pas:** Quan tingueu el sofregit ben amorós, incorporeu-hi el morro de vedella i els peus, i deixeu-ho coure juntament a foc fort fins que es comenci a rostir; tot seguit, afegiu-hi el brou fosc, el suc dels peus i el suc dels cigrons, afluixeu el foc, afegiu-hi els cigrons, rectifiqueu de sal i pebre, i acabeu-ho de coure. Ha de quedar ben melós.

MERCAT DE GIRONA
Pl. del Lleó

Deixeu reposar aquest guisat un parell d'hores perquè s'amalgamin tots els sabors.

EL MERCAT DE LLORET

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DELS FESTUCS

El festuc, fruit antiquíssim, ha experimentat en l'últim quart de segle un desenvolupament insòlit. La raó no és sinó el seu apreciat sabor, el seu caràcter de passatemps (similar a les pipes) i uns notables avantatges per a la salut.

El festuc (o pistatxo) és el fruit del festuc (o pistatxer, *Pistacia vera*). Aquest nom tant identifica l'arbust de flors purpúries i fulles vellutades com la llavor, aquesta mena d'ametlla recoberta d'una closca llenyosa i ovalada que tant agrada a petits i grans.

El consum del pistatxo es remunta a més de 10.000 anys d'antiguitat. Originari de Síria i l'Àsia Menor, actualment es conrea molt especialment a Sicília i a tota la costa de la Mediterrània, a més de Califòrnia. El principal productor d'aquesta fruita seca és l'Iran, on és conegut com a *pistatxo somrient* per la forma de la closca, seguit dels Estats Units, Síria, Turquia i Israel. A Espanya es conrea a llevant, Badajoz i Catalunya, però amb prou feines n'hi ha producció.

Ja antigament, els festucs gaudien de gran favor: Jacob en va enviar com a regal a Josep, i Apici n'emprava per aromatitzar el vi. Segons Plini, Lucio Vitello Censore els va portar a Itàlia l'any 35 de l'era cristiana, encara que alguns investigadors n'atribueixen la difusió als àrabs. Segons Avicenna, gran filòsof i metge àrab, aquestes llavors "són aromàtiques, conforten l'estómac i exciten", i la veritat és que tenen estreta relació amb l'Orient Mitjà, ja que els poetes àrabs van cantar en els seus versos la gastronomia dels pistatxos, que s'empraven en abundància en pastisseria i en els plats de carn i caça. La *cassata* i els cornets sicilians, que utilitzen aquest fruit, són de clara inspiració àrab.

SEGONS AVICENNA, GRAN FILÒSOF I METGE ÀRAB, AQUESTES LLAVORS "SÓN AROMÀTIQUES, CONFORTEN L'ESTÓMAC I EXCITEN"

Ric en proteïnes –entre un 18 % i un 24 %–, té un gran valor biològic, molts minerals –fòsfor, sofre, potassi i ferro–, vitamines del grup B i un alt contingut en àcids grassos poliinsaturats i monoinsaturats i en àcid oleic, que contribueix a reduir el colesterol, la qual cosa és crucial per a la prevenció de malalties cardiovasculars. El festuc és la fruita seca amb més vitamina A. També conté fibra, fins a un 20 %, així que és ideal per regular el trànsit intestinal i excel·lent com a aperitiu, ja que ens sadolla molt ràpidament. Amb prou feines aporta sucres, encara que sí un gran valor energètic: entre 600 i 650 calories per 100 grams, de manera que s'han de prendre amb moderació, sobretot en casos d'obesitat. En excés, igual que els cacauets, poden ser indigestos.

En definitiva, el festuc és una excel·lent font de molts nutrients, com ara proteïnes, vitamines i minerals, essencials per a una bona salut.

Del pistatxo se n'obté un colorant alimentari i un oli dolç d'exquisit sabor que s'utilitza en infinitat de plats d'alta cuina i per elaborar pastisseria, sobretot a l'Orient Mitjà, i gelats.

Comercialment, es coneixen tres classes de festucs: el noble, o de Sicília, que és el de més qualitat i més demanda, amb forma d'ametlla verda; el de Tunísia, amb forma d'ametlla més petita, també apreciat, i el de Llevant, amb forma d'ametlla groguenca.

Els festucs, com que són rics en oli vegetal, es poden enrancir, així que l'ideal és conservar-los en pots de vidre ben tancats, en un lloc fresc, sec i protegit de la llum. També s'aconsella comprar-ne en petites quantitats i amb closca ja que aquesta ens garanteix que no han estat tractats amb cap tipus de conservant i que han estat ben protegits de la pols i de la humitat.

XUPA-XUPS DE FORMATGE DE CABRA I CODONYAT AMB FESTUCS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 400 g de formatge de cabra en rotlle
* 150 g de codonyat
* 250 g de festucs verds sense clova
* Aigua mineral

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Preneu 50 g de codonyat i un raig d'aigua, i tritureu-ho. N'ha de quedar una salsa amb certa densitat. Reserveu-la.
* **Segon pas:** Talleu la resta de codonyat a daus molt petits.
* **Tercer pas:** Peleu el formatge, esmicoleu-lo i barregeu-lo amb el codonyat. Formeu boles de la mateixa mida, d'uns 35-40 g cada una.
* **Quart pas:** Arrebosseu-les amb els festucs picats gruixuts i claveu-hi una palla.
* **Cinquè pas:** Poseu els xupa-xups en una safata i decoreu-los amb un cordó de salsa de codonyat pel damunt.

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

Un bon aperitiu, sa i nutritiu, per combinar amb un vi de garnatxa blanca.

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE CAPONS I PULARDES

"En aquest país hi ha tres classes de pollastres: els anarquistes, o sigui els que fan vida lliure, mengen i divaguen, de vegades, molt lluny de la seva casa habitual, que són anomenats *gratapallers*; els socialistes, que són els de granja, viuen estabulats i immobilitzats, i el pollastre senyorial, que és el millor que hi ha: la pularda."

Aquest fragment és extret del llibre *El que hem menjat*, de l'escriptor empordanès Josep Pla, que ja feia veure, fa quaranta anys, que els aspectes gastronòmics sobre l'aviram estaven canviant. Per sort, ara, al cap d'un bon grapat de llunes, torna a passar, però per la vessant bona. Trobar bon aviram, criat a l'aire lliure i ben alimentat és més fàcil que fa un parell de dècades, ja que s'està dignificant l'aviram ben criat i de raça.

Capó, pintada, pularda, gall dindi, oca i ànec són aus que cada dia s'introdueixen amb més força i millor reputació en les nostres cuines i restaurants. I ja que estan de moda, resulta interessant conèixer-les.

EL CAPÓ

És un mascle castrat i sobrealimentat, que es cria durant quatre o cinc mesos. Els últims dies s'engreixa amb una pasta de llet i blat de moro. Presenta molt de greix entremesclat a la seva carn magra, i és tendre, saborós i aromàtic.

LA PULARDA

És una femella jove que mai ha post ous, de creixement lent, també sobrealimentada, de carn blanca, gustosa i molt tendra, que se sacrifica als sis o vuit mesos, quan ha arribat als 2,5 o 3 quilos.

EL PICANTÓ

És més jove que el pollastre tradicional i igual d'apreciat, que se sacrifica amb mig quilo de pes i un mes d'edat. El pollastró, en canvi, pesa entre 500 i 1.000 grams i ofereix carn ferma, delicada i de bon gust.

LA GALLINA

És la femella adulta sacrificada al final de la seva vida de posta. S'utilitza per preparar brous i sopes.

LA PINTADA

Anomenada també *gallina de Guinea*, es cria actualment en captivitat, castrada i engreixada.

L'OCA

És més versàtil i s'utilitza en la cria industrial per obtenir carn molt apreciada en gastronomia o per al famós fetge d'oca o foie gras; el seu sabor és peculiar i rústic, però, per la seva quantitat de greix, és difícil de digerir per als estómacs delicats. L'ànec també proporciona carn fosca i molt greix, de bon gust; se sacrifica cap a la desena setmana i la seva principal finalitat és el grumeig i el foie gras.

TROBAR BON AVIRAM, CRIAT A L'AIRE LLIURE I BEN ALIMENTAT ÉS MÉS FÀCIL QUE FA UN PARELL DE DÈCADES, JA QUE S'ESTÀ DIGNIFICANT L'AVIRAM BEN CRIAT I DE RAÇA.

Des del punt de vista nutricional, qualsevol d'aquestes aus és rica en proteïnes de qualitat i conté quantitats variables de greixos –en alguns casos monoinsaturats i poliinsaturats saludables–, algunes vitamines i minerals, com ara ferro i zinc. Presenta molt de greix a la pell, que afortunadament es pot eliminar amb facilitat, així com bastant colesterol, que es neutralitza amb els greixos de qualitat. La pintada, per la seva banda, destaca per la seva alta aportació de sodi.

CAPÓ AMB CEBA I ALBERGÍNIA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 8 cuixes de capó
* El fetge i el pedrer del capó
* Oli d'oliva verge extra
* 5 alls
* 1 llesca de pa
* 3 cebes de Figueres
* 2 tomates madures
* 2 albergínies
* 1 branca de julivert
* 1 dl de vi ranci
* Brou d'aviram o aigua
* 1 grapat d'ametlles i pinyons torrats
* Sal

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Traieu totes les plomes del capó i socarrimeu-lo. Traieu-ne els canons que hagin pogut quedar, netegeu-lo bé i reserveu-ne el fetge i el pedrer.
* **Segon pas:** Talleu les cuixes per la meitat separant la cuixa o pernil i la sobrecuixa. Salpebreu-les.
* **Tercer pas:** En una cassola amb un raig d'oli, daureu-hi els talls de capó i el pedrer. Retireu-ho.
* **Quart pas:** A la mateixa cassola, sofregiu-hi els alls pelats i la llesca de pa. Reserveu-ho.
* **Cinquè pas:** En aquesta mateixa cassola, afegiu-hi un xic més d'oli si fa falta i comenceu a fer un bon sofregit amb la ceba tallada a tires fines. Quan estigui gairebé cuita, incorporeu-hi la tomata ratllada. Deixeu-ho concentrar bé. Tot seguit, afegiu-hi l'albergínia pelada i tallada ben menuda. Deixeu-ho confitar.
* **Sisè pas:** Afegiu-hi el julivert trinxat i mulleu-ho amb el vi ranci. Torneu a posar les cuixes de capó i tombeu-les un parell de cops.
* **Setè pas:** Tireu un parell de llossades de brou d'aviram o aigua i deixeu-ho coure lentament perquè el capó es vagi entendrint.
* **Vuitè pas:** Quan quedi un quart d'hora perquè finalitzi la cocció, incorporeu-hi una picada feta amb els alls, el pa, les ametlles i els pinyons.
* **Novè pas:** Deixeu-ho acabar de coure uns minuts més i apagueu el foc.

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

Aprofiteu les últimes albergínies de la temporada, tendres, petites i sense granes, per fer aquest platillo.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DELS BRÒQUILS

El bròquil i la coliflor són una inflorescència de forma arrodonida, carnosa i de grans dimensions. Parents de la col, pertanyen a la família de les crucíferes, que engloba més de 300 gèneres i unes 3.000 espècies, pròpies de regions temperades o fredes de l'hemisferi nord. Dins d'aquesta família, formen part del gènere *Brassica* –nom llatí de les cols–, com també la col blanca o cabdell, la col llombarda, el nap, el rave, etc.

N'existeixen nombroses varietats, que es poden classificar en funció de diferents criteris. Si atenem al seu color, distingirem els exemplars de color blanc, verd i morat.

A Catalunya, segons les zones dialectals, en alguns llocs es distingeix el *bròquil blanc* (coliflor) del *bròquil verd*, mentre que en altres la paraula *bròquil* només es refereix al bròquil de color verd. Tot i que bròquil i colifor són de la mateixa varietat, *botrytis*, en la taxonomia botànica no s'acostuma a diferenciar en subvarietats, cosa que sí que es fa en l'àmbit comercial, en què la coliflor i el bròquil són productes comercialment diferents.

El bròquil i la coliflor són una verdura procedent de les regions de la Mediterrània oriental, concretament del Pròxim Orient (Àsia Menor, Líban i Síria). En l'antiguitat no era consumida com a aliment sinó que s'utilitzava per tractar algunes malalties com el mal de cap o la diarrea. Els romans van ser els primers a conrear-la i des d'Itàlia es va estendre a la Mediterrània, gràcies a les relacions comercials que van tenir lloc en aquella època. Al segle XVI el cultiu va arribar a França i Anglaterra, i al XVII la coliflor ja es conreava a la major part d'Europa, però no va ser fins al segle XVIII que va arribar a Espanya.

Les coliflors tenen el seu millor moment entre els mesos de setembre i gener, però podem disposar-ne durant tot l'any. Es poden classificar en funció de la seva època de maduració: les d'estiu són coliflors compactes i presenten l'avantatge que no totes maduren al mateix temps, de manera que se'n pot trobar al mercat al llarg de tot l'estiu; les de tardor poden ser coliflors grans i vigoroses, o més petites i compactes, i les d'hivern, malgrat el nom que reben, són varietats que maduren a la primavera. També hi ha un tipus de coliflor anomenada *minicoliflor*, que es destina sobretot a l'alta gastronomia a causa del seu elevat preu.

A l'hora d'adquirir un bròquil o una coliflor, s'aconsella triar els exemplars que presentin una mata neta, ferma i compacta, amb fulles verdes i tendres. Si té taques marronoses, inflorescències separades o parts toves a la massa, vol dir que és vell. Un cop a casa, s'ha de conservar al frigorífic, embolicat en una bossa de plàstic perforada; d'aquesta manera pot conservar les qualitats tant nutricionals com organolèptiques durant una setmana. S'aconsella no rentar-lo fins al moment de consumir-lo. També es pot conservar congelat. Per a això cal seleccionar els cabdells que siguin més ferms i blancs i escaldar-los durant uns minuts en aigua bullint.

El principal component del bròquil i de la coliflor és l'aigua, la qual cosa, juntament amb el baix contingut tant d'hidrats de carboni i proteïnes com de greixos, els converteix en un aliment d'escàs aportament calòric. A més, es considera bona font de fibra, potassi, fòsfor, així com de vitamines i minerals. En relació amb les vitamines, destaca la presència de vitamina C, folats i vitamina B6; també conté altres vitamines del grup B, com la B1, B2 i B3, però en menors quantitats. La vitamina C té acció antioxidant, intervé en la formació de col·lagen, ossos, dents i glòbuls vermells, a més d'afavorir l'absorció del ferro dels aliments i millorar les defenses davant les infeccions.

Aquesta verdura desprèn una olor forta i característica durant

la cocció; se'n pot atenuar la intensitat afegint una patata o una poma a l'aigua de cocció.

A l'hora de cuinar-lo, es pot preparar al vapor, estofat, rostit, fregit, en tempura, bullit o gratinat. Pot servir com a acompanyament d'altres plats, com ara llegums, arròs i alguns peixos, per exemple el bacallà, o com a ingredient d'una saludable minestra de verdures. També pot formar part d'una original truita.

Un plat ben senzill que podeu acompanyar d'unes sardines a la brasa.

ARRÒS DE BACALLÀ I BRÒQUIL

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 360 g d'arròs de gra rodó
* 300 g de bacallà esqueixat i dessalat
* 400 g de bròquil blanc i verd, net i lleugerament escaldat en aigua bullent
* 1 ceba de Figueres
* ½ pebrot verd
* 2 grans d'all
* 1 tomata madura
* 1 l de brou de verdures

Per a la picada:

* 12 ametlles torrades
* Julivert
* 1 gra d'all
* 4 brins de safrà

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Per fer el sofregit, peleu la ceba i els alls, trinxeu-ho tot ben petit i poseu-ho en una cassola amb un raig d'oli d'oliva perquè s'estovi.

* **Segon pas:** A mitja cocció, incorporeu-hi el pebrot verd també trinxat, doneu-hi unes voltes i afegiu-hi la tomata ratllada. Deixeu-ho coure ben a poc a poc, perquè quedi ben confitat.

* **Tercer pas:** A continuació, poseu-hi el bacallà esqueixat, dessalat i, sobretot, ben escorregut perquè no alliberi gaire aigua, doneu-hi unes voltes i afegiu-hi l'arròs i el brou bullent.

* **Quart pas:** Deixeu que bulli a foc viu durant cinc minuts. Incorporeu-hi el bròquil tallat a trossos petits i deixeu-ho coure cinc minuts més. Tasteu-ho de sal, abaixeu el foc i deixeu-ho acabar de coure.

* **Cinquè pas:** Mentrestant, feu una picada amb les ametlles, l'all, el julivert i el safrà. Diluïu-la amb un xic de brou i afegiu-la a la cassola en els últims instants de la cocció.

MERCAT DE PALAFRUGELL
C/ Pi i Margall

EL MERCAT DE PALAMÓS

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE LES OLIVES

L'oliva és el fruit de l'olivera. La planta procedeix de Grècia i l'Àsia Menor, on encara hi ha boscos d'oliveres silvestres (ullastres), els quals no tenen el característic alineament (signe de planta conreada) dels altres països. Les olives es consumeixen tant mòltes (com ara, l'oli) com en fresc, havent passat primer per un procés de maceració que elimina el sabor amarg que tenen a causa d'un glucòsid, l'oleuropeïna. A Extremadura, Andalusia i moltes regions de la península Ibèrica són molt populars amanides i preses com a aperitiu.

L'oliva de taula constitueix un aliment d'alt valor nutritiu i molt equilibrat, ja que té tots els aminoàcids essencials en una proporció ideal; encara que el seu contingut en proteïna és baix, el nivell de fibra fa que sigui molt digestiva, i el contingut en minerals, especialment el calci i el ferro, i en vitamines, com ara la provitamina A, la vitamina C i la tiamina, és destacable.

Avui dia, Espanya és el principal país productor i exportador d'olives de taula, amb un 25 % i un 50 %, respectivament, del total mundial.

Les olives maduren durant els mesos d'estiu, quan canvien gradualment del verd al violaci i del morat al negre. El moment de la recol·lecció, que es fa entre la tardor i l'hivern, depèn de la varietat, la zona i de si són per fer conserves o per al consum en cru. El mètode per collir-les poc ha variat al llarg dels anys; es tracta d'un treball artesanal de gran duresa, ja que s'han de collir a mà o picant l'arbre amb una vara llarga perquè vagin caient les olives al cim d'una lona. Actualment ja hi ha algunes màquines que recullen les olives.

La norma de qualitat emesa pel Consell Oleícola Internacional (1980) classifica les olives de taula en els tipus següents: les verdes, les de color canviant, les negres i les ennegrides.

VERDES

Són les olives recollides durant el cicle de maduració, abans del verol i quan han assolit una mida normal. Són fermes, sanes, resistents a una suau pressió amb els dits i no tenen més taques que les de la seva pigmentació natural. La coloració del fruit pot variar del verd al groc palla.

DE COLOR CANVIANT

S'obtenen de fruits de color rosat, rosa vinós o castany, recollits abans de la seva completa maduresa i sotmesos o no a tractaments alcalins, llestes per al seu consum.

NEGRES

S'obtenen de fruits recollits en plena maduresa o un xic abans, que poden presentar, segons la zona de producció i l'època de la recollida, un color negre vermellós, negre violaci, violeta fosc, negre verdós o castany fosc.

ENNEGRIDES PER OXIDACIÓ

Són les obtingudes de fruits que, no estant totalment madurs, han estat enfosquits per oxidació i han perdut l'amargor mitjançant un tractament amb lleixiu alcalí; s'han d'envasar en salmorra i preservar per mitjà d'esterilització amb calor.

Les varietats més conegudes són l'oliva petita, dita *manzanilla* en castellà, la grossal sevillana (*gordal sevillana*), l'*azofairon*, la *morona*, l'*hojiblanca*, la *cacereña*, l'oliva sevillana (*verdial*), la *cañivana*, la *picolimón*, la *gordalilla*, l'*aloreña*, la *rapazalla*, la *picuda*, la *cordobí* i la *cuquillo*.

El Peloponès, a part de la zona de Tessalònica i sobretot a prop de l'antiga Esparta, té les famoses olives de Kalamata, tant per fer oli com per menjar, preparades en salmorra, de sabor amarg, bastant salades i de color negre mat. La varietat *koroneiki* és de les més conegudes.

L'OLIVA DE TAULA CONSTITUEIX UN ALIMENT D'ALT VALOR NUTRITIU I MOLT EQUILIBRAT

A Israel tenen una varietat bíblica anomenada *barnea*, la qual es destina més a la maceració que a l'exportació i a la producció d'oli d'oliva. S'hi troben extenses oliveres de

varietats procedents d'Espanya i Itàlia, com la *manzanilla* sevillana, la *picual*, la *frantoio* i l'arbequina.

El país gal gaudeix d'una gran tradició oliverera, sobretot l'àrea de la Costa Blava; entre les varietats autòctones hi ha la *picholine*, nom en honor al francès que va idear un mètode d'amaniment en àlcalis de les fustes nobles, com el roure francès, el castanyer, etc. Niça és una altra varietat pròpia, que es macera més que no pas es destina a produir oli.

AMANIDA DE BOLETS CONFITATS AMB VINAGRETA D'OLIVES NEGRES

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 250 g de barreja d'enciams
* 15 g de pinyons
* 15 g de filet d'ametlles
* 15 g de panses
* 250 g de bolets barrejats
* ½ l d'oli d'oliva verge extra
* 125 g d'olives negres
* 50 ml de vinagre de vi negre
* Sal en escames
* 100 g de pa sec tallat a daus

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu bé els bolets, talleu-los a làmines i poseu-los a confitar a foc molt suau durant 25 minuts. Gairebé no han de sortir bombolles. Reserveu-los.
* **Segon pas:** Netegeu la barreja d'enciams i trossegeu les fulles amb els dits.
* **Tercer pas:** Prepareu una vinagreta amb 200 ml d'oli de confitar els bolets, el vinagre, la meitat de les olives desossades i un polsim de sal. Tritureu-ho.
* **Quart pas:** Munteu l'amanida fent un piló amb les fulles d'enciam, els bolets, els daus de pa, les olives i la fruita seca al damunt. Amaniu-ho amb la vinagreta.

EL MERCAT DE PALAMÓS
Av. de Catalunya, 6

La sort o la saviesa del boletaire marcarà l'èxit d'aquesta amanida.

EL MERCAT DE PORTBOU
AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE PASTA

A qui no li agrada la pasta? Segurament a ningú. Un 50 % de la pasta que es consumeix a tot el país són macarrons; llisos o ratllats, integrals o no, és la pasta més consumida a casa nostra. L'altre 50 % se'l disputen les altres pastes: les curtes, com els fideus, o les llargues, com els espaguetis; les recargolades, com els galets, o les aplanades, com els raviolis.

Són moltes les teories que s'han elaborat entorn de l'origen de la pasta. Alguns investigadors adjudiquen el descobriment a Marco Polo, el qual l'hauria introduït a Itàlia de tornada d'un dels seus viatges a la Xina, el 1271. De fet, en el capítol CLXXI del *Llibre de les meravelles del món*, Marco Polo fa referència a la pasta a la Xina. Per altres, l'origen de la pasta es remunta molt més enllà, a antigues civilitzacions etrusques, que l'elaboraven triturant diversos cereals i grans barrejats amb aigua, mescla que després coïen i que proporcionava un aliment saborós i nutritiu.

El graner de Roma per excel·lència era Sicília, però s'importava blat i altres cereals de la franja mediterrània de l'Àfrica i del Líban, i més tard, durant l'imperi d'August, d'Espanya, Sardenya i Síria.

El terme *macarrons*, amb el qual avui es designa un tipus de pasta llarga, ja el van emprar els escriptors romans dels primers segles de la nostra era. Platina, bibliotecari del Vaticà, va escriure al segle XII que els macarrons amb formatge eren una herència de les cuines de Gènova i Nàpols; els seus habitants en menjaven cada dia. En un llibre titulat *Olla cuinera*, del segle XIII, es va determinar que la lasanya es menjava com una tira de pasta en brous enriquits. El terme *laganas* es troba en el llibre *De re coquinaria*, d'Apici. En un còdex del segle XIII, que es troba a la Universitat de Bolonya, s'hi llegeix la descripció de com es fan les lasanyes.

D'altra banda, és molt probable que la pasta arribés, procedent de Grècia, a Nàpols, que durant algun temps va ser colònia de l'imperi grec. Ja en la història moderna, la pasta és acceptada àmpliament a Espanya, sobretot a partir del segle XVI, època del virregnat espanyol a Nàpols.

Per tant, la pasta fresca era usada i apreciada a Itàlia des de l'època dels etruscs i dels romans. Amb el pas dels segles, la pasta va continuar apareixent a les taules d'Itàlia amb diferents noms. Per exemple, el 1400 la pasta es deia *lasagna* i els fabricants de pasta, *lasagnare*. El 1800 van canviar de nom i es van anomenar *vermicellai*. Entre el 1400 i el 1800, entre *lasagne* i *vermicelli*, van néixer els *fidelli*, que eren fils de pasta amb forma cilíndrica. D'aquesta manera els fabricants de pasta també van passar a designar-se *fidellai*.

Deixant la història de banda, és un error pensar que la pasta engreixa, ja que són els greixos dels formatges, les salses, la carn o altres ingredients amb què l'acompanyem el que pot fer pujar el colesterol i el pes. La pasta en si és molt sana i, a més, aporta moltíssima energia per afrontar el dia a dia, sobretot si és integral.

La pasta és un aliment que l'organisme assimila lentament. Per això sacia abans i ajuda, així, a controlar la quantitat de menjar que consumim. Si està cuinada grenyal, és a dir, si està cuinada però encara es nota certa duresa quan es mossega, la digestió és més lenta, per la qual cosa els nivells de glucosa no s'eleven tan ràpidament. Això comporta que l'energia resultant s'allargui en el temps.

Conté hidrats de carboni, vitamines E i B, fibra, la qual és necessària per regular la funció intestinal, i tot just unes traces de greixos vegetals. Això sí, les persones malaltes de diabetis n'han de controlar el consum pel seu alt contingut en hidrats de carboni i sucres.

Les receptes de pasta són econòmiques, ja que és un producte de preu assequible; resulten molt fàcils de preparar, de manera que sempre és convenient tenir-ne al rebost i recórrer-hi quan no disposem de gaire temps per cuinar, i sobretot es poden fer de mil i una maneres –amb una mica d'imaginació, podríem no repetir cap plat de pasta en tot un any.

FIDEUS GUISATS AMB CONILL

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* ½ conill
* 1 dl d'oli o llard de porc
* 400 g de fideus gruixuts
* 2 cebes
* 2 tomates madures
* ¼ de pebrot verd
* 1 raig de vi ranci
* 2 grans d'alls
* 1 branca de julivert
* 3 o 4 brins de safrà
* 150 g de pèsols acabats de desgranar
* Sal
* Pebre negre
* Aigua o brou

Afegiu-hi uns quants bolets i obtindreu uns resultats magnífics.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Talleu el conill a trossos petits. Salpebreu-lo i enrossiu-lo en una cassola amb un raig d'oli o llard.
* **Segon pas:** Quan sigui ben ros, traieu-lo del foc i feu un sofregit de ceba i pebrot a la mateixa cassola. Quan estigui mig cuit, incorporeu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar bé.
* **Tercer pas:** Incorporeu-hi el raig de vi ranci i deixeu que s'evapori l'alcohol.
* **Quart pas:** Afegiu de nou el conill i mulleu-ho amb aigua o brou.
* **Cinquè pas:** Deixeu-ho coure uns minuts, fins que la carn de conill s'entendreixi.
* **Sisè pas:** A mitja cocció incorporeu-hi els fideus i deixeu-ho coure.
* **Setè pas:** Quan estiguin mig cuits, poseu-hi els pèsols i acabeu-ho de coure.
* **Vuitè pas:** Mentrestant, feu una picada d'all, julivert i safrà lleugerament torrat al forn. Diluïu-la amb el suc de la cocció i incorporeu-la a la cassola.
* **Novè pas:** Tasteu-ho de nou per si falta sal i deixeu-ho acabar de coure dos minuts més.
* **Desè pas:** Tapeu la cassola i deixeu-ho reposar uns minuts.

EL MERCAT DE PORTBOU
Pg. Enric Granados, 1

EL MERCAT DE ROSES

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE LES MONGETES DEL GANXET

A les comarques gironines, quan cuinem fesols ho fem amb els de la tavella brisa, més coneguts com els de Santa Pau; amb els fesols de l'ull ros, molt apreciats al Pla de l'Estany, i amb uns tercers, les mongetes del ganxet, de les quals no tenim la pàtria potestat però són molt ben acollides per totes les comarques.

La mongeta del ganxet és una mongeta blanca, delicada, molt fina al paladar, genuïna de la comarca del Maresme, al litoral català, i també pròpia del Vallès Oriental, Vallès Occidental i, fins i tot, de les nostres comarques, des de la Garrotxa fins a la Selva, i des de l'Empordà fins a Osona.

LA MONGETA DEL GANXET FINS FA POCS ANYS ERA UN PRODUCTE MÉS DE LA PAGESIA, LA QUAL NOMÉS LA CONREAVA PER A CONSUM PROPI

Es conrea a tot el territori català, en terrenys argilosos i calcaris. Se sembra al mes de juliol i es recull a la tardor. Al mercat se'n troben tot l'any. Un cop cuites es poden conservar una setmana a la nevera.

Coneguda per la seva forma de ganxo, se'n desconeix l'origen, i fins fa pocs anys era un producte més de la pagesia, la qual només la conreava per a consum propi. Però, malgrat el retrocés de l'agricultura, la producció de les mongetes del ganxet ha augmentat gràcies al prestigi que han adquirit en els últims anys. Els diferents estudis han millorat l'espècie i l'han expandit per tot el territori. Ha arribat a ser un dels plats més valorats, típic no només de l'alimentació dels pagesos sinó també de les zones urbanes, i a obtenir una denominació d'origen protegida (DOP).

La mongeta del ganxet pertany a l'espècie *Phaseolus vulgaris*. Té una forma plana, semblant a un ronyó. És de grandària mitjana, amb un pes de vuit grams per unitat. Cal bullir-la lentament, i sempre a partir d'aigua freda perquè quedi tendra i no perdi el sabor. Un cop a la boca és molt mantegosa, amb un gust suau i consistent, que deixa una sensació cremosa molt agradable al paladar.

Podem menjar-les fredes en amanides, guisar-les, fer-ne un suquet, saltar-les i, fins i tot, afegir-les a l'últim moment en un arròs caldós. En algunes receptes s'afegeixen al gaspatxo i a les sopes fredes.

La mongeta és el complement ideal per combinar amb la botifarra, plat que ha arribat a ser nacional. També se la coneix com a base de l'empedrat, un dels plats típics estiuencs. Per la seva composició farinosa, absorbeix el sabor d'altres aliments, per la qual cosa és ideal amb calamars, peus de porc, bacallà o qualsevol guisat. S'acompanyen de vi negre.

Es tracta d'un producte molt econòmic i alimentari. El seu component principal són els hidrats de carboni. Aporten una quantitat considerable de fibra, ferro i proteïnes vegetals, a més de fòsfor i magnesi. Gairebé un quart del seu pes és aigua, cosa que les fa més tendres.

CAL BULLIR-LA LENTAMENT, I SEMPRE A PARTIR D'AIGUA FREDA PERQUÈ QUEDI TENDRA I NO PERDI EL SABOR. UN COP A LA BOCA ÉS MOLT MANTEGOSA, AMB UN GUST SUAU I CONSISTENT, QUE DEIXA UNA SENSACIÓ CREMOSA MOLT AGRADABLE AL PALADAR.

SUQUET DE MONGETES DEL GANXET AMB BACALÀ

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 kg de mongetes cuites
* 1 l de suc de la cocció de les mongetes
* 2 cebes tendres
* 4 grans d'all
* 1 pebrot verd
* ½ pebrot vermell
* 2 tomates madures
* 1 dl de vi blanc
* 1 cullereta de comí
* Uns brins de safrà
* 1 cullereta de pebre vermell dolç
* 300 g de llom de bacallà dessalat
* Oli d'oliva verge extra
* 16 cloïsses
* Sal
* Julivert picat

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu la ceba i els alls, i trinxeu-ho tot finament.
* **Segon pas:** Talleu els dos pebrots a daus petits.
* **Tercer pas:** Ratlleu les tomates.
* **Quart pas:** Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i feu-hi sofregir la ceba i els alls. Quan es comencin a enrossir, poseu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar bé.
* **Cinquè pas:** Una vegada el sofregit estigui ben confitat, incorporeu-hi els pebrots, doneu-hi un tomb, afegiu-hi el vi blanc i deixeu-ho reduir.
* **Sisè pas:** Afegiu-hi les mongetes, el suc de la cocció, el comí, el safrà i el pebre vermell. Deixeu-ho coure a foc suau un quart d'hora aproximadament. Saleu-ho.
* **Setè pas:** Passat aquest temps, poseu-hi el bacallà dessalat i les cloïsses, i deixeu-ho coure cinc minuts més.
* **Vuitè pas:** Empolsineu-ho amb julivert picat i ja podeu servir-ho.

EL MERCAT DE ROSES
C/ Pep Ventura

La pell del bacallà us ajudarà a lligar el suquet.

EL MERCAT DE SALT

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE CEPS I SIURENYS

Els ceps i els siurenys són *Boletus*, un gènere de fongs que inclou més de 100 espècies. Aquest gènere va ser definit i descrit originalment per Elias Magnus Fries el 1821, el qual va agrupar tots els fongs que presenten himeni amb porus. El nom del gènere deriva de *boletus*, 'bolet' en llatí, i de *βωλιτης*, del grec antic, mot que prové al seu torn de *bolòs* / *βωλος*, 'embalum' o 'munt'. Galè de Pèrgam (130-200) va esmentar en els seus escrits els βωλιτης, encara que es pensa que feia referència a l'apreciada *Amanita caesarea*, que no està relacionada amb el gènere *Boletus*.

Moltes espècies del gènere *Boletus* són comestibles i apreciades en gastronomia. Les dues més conegudes són, d'una banda, el *Boletus edulis* i, de l'altra, el *Boletus aereus*. També es recol·lecta per al consum el *B. badius*, però altres espècies com el *B. calopus* tenen un gust amarg o desagradable i no es consideren fongs comestibles. I vet aquí que ja tenim la confusió dels noms. Ceps i siurenys, siurenys i ceps. O surenys, o siurols. Tot depèn d'on us trobeu, si sou a la Garrotxa, al Pla de l'Estany, a l'Empordà, a les Guilleries, al Ripollès o a Barcelona!

I com que el millor remei per a aquestes confusions és recórrer als arguments i noms científics, diferenciarem les dues espècies més conegudes tal com les explica l'Associació Micològica Joaquim Codina.

El *Boletus aereus* és un bolet molt carnós, de 8 a 20 cm, hemisfèric de jove i convex d'adult. La cutícula, que és separable, és seca i vellutada, de color marró molt fosc, gairebé negra a l'inici, després marró amb reflexos bronzejats i acaba sent castany clar o ocraci. Té tubs separables quasi lliures i de color blanc; porus rodons i molt junts, de color blanc, que es tornen de color groc verdós en els exemplars vells; esporada de color bru olivaci fosc; peu gros, de 5-15 x 4-10 cm, ple i dur, obès al principi, després inflat i finalment cilíndric, amb la base atenuada, de color bru ocraci, sempre més clar que el barret, i amb la part alta finament reticulada; carn compacta, de color blanc immutable. La seva olor és suau i el seu gust, dolç.

Aquest fong micorizogen viu en boscos tèrmics de planifolis i s'associa bàsicament als suros, les alzines i els castanyers, en sòls secs i silícics. Fructifica, de forma primerenca, a l'estiu i a principis de la tardor. Es troba a la terra baixa, on és més comú, i a la muntanya mitjana. En anys favorables, abunda molt a les suredes litorals, on comparteix l'hàbitat i l'època de fructificació amb el reig.

És un excel·lent comestible, fins i tot cru. És considerat un dels millors bolets comestibles. Té una carn consistent que permet tallar-lo a llesques i assecar-lo. També es pot moldre i utilitzar per condimentar guisats.

Un altre siureny, que se li assembla molt, és *B. aestivalis* (Paulet) Fr. (=*B. reticulatus*). Té un color més pàl·lid i el peu és més reticulat. És molt més primerenc; si la primavera ha estat plujosa, una lleugera pluja d'estiu és suficient perquè surti, sovint rebentant el terra sec i dur. És més comú en els alzinars muntanyencs i en les castanyedes.

El *Boletus edulis* és un bolet amb un barret molt gran i carnós, de 8 a 25 cm, hemisfèric de jove, després convex i aplanat d'adult. La cutícula, parcialment separable, és llisa, brillant i untuosa, de color variable, de blanquinós a bru vermellós fosc, amb algunes zones sovint descolorides. Té tubs separables i lliures, de color blanc, que passen a groc verdós en envellir; els porus rodons i petits, de color blanc; esporada de color bru olivaci fosc; peu robust, de 10-20 x 5-10 cm, obès al principi, després bulbós, de color bru clar, amb la base blanca, tot ell recobert d'un reticle allargat de color blanc, més visible a la part alta; carn ferma, de color blanc immutable, excepte a sota la cutícula, on és brunenca. L'olor és suau i el gust, dolç, semblant a la dolçor de les nous.

Aquest fong micorizogen viu en boscos planifolis i en coníferes, en sòls preferentment silícics. Fructifica a l'estiu i a la tardor. Es troba a la muntanya mitjana i a l'alta muntanya.

És el bolet més apreciat gastronòmicament. Fins i tot és bo cru, tallat a llesques fines i amanit amb un rajolí d'oli i unes escames de sal. Com el *Boletus aereus*, té una carn consistent que permet tallar-lo a llesques i assecar-lo, i també es pot moldre i utilitzar per condimentar guisats i potenciar-ne el sabor.

ESCUDELLA DE CASTANYES AMB *BOLETUS*, MANDONGUILLES I GALETS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 2 l de brou d'escudella
* 1 ceba
* 50 ml d'oli d'oliva verge extra
* 500 g de ceps i siurenys
* 500 g de castanyes
* 250 g de carn magra de porc picada
* 2 alls
* 2 branques de julivert
* 12 galets
* Sal
* Pebre negre
* 100 g de farina

Una sopa energètica, reforçant, per entrar en calor.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Feu un petit tall a les castanyes i escaldeu-les en aigua bullent perquè es pelin més fàcilment. Una vegada tretes la pell més dura i la segona pell, reserveu-les.

* **Segon pas:** Prepareu les mandonguilles barrejant en un bol la carn picada de porc, els alls i el julivert trinxats, sal, pebre i 150 g de ceps tallats ben menuts. Barregeu-ho bé, formeu les mandonguilles i enfarineu-les lleugerament.

* **Tercer pas:** Coeu els galets en el brou; deixeu-los grenyals.

* **Quart pas:** En una olla prou gran, sofregiu-hi lleugerament la ceba tallada a tires fines. Quan sigui transparent, afegiu-hi les castanyes i els ceps tallats ben menuts. Deixeu-ho coure 2 minuts.

* **Cinquè pas:** Incorporeu-hi el brou (reservant a part els galets) i deixeu-ho coure fins que les castanyes estiguin cuites.

* **Sisè pas:** Quan les castanyes es comencin a desfer, afegiu-hi els galets i les mandonguilles, i deixeu-ho acabar de coure a foc suau cinc minuts més.

* **Setè pas:** Comproveu si falta sal i ja ho podeu servir.

EL MERCAT DE SALT
Av. Països Catalans, 192

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DELS XAMPINYONS

El camperol, anomenat també *pamperol*, *xampinyó* o *robirol*, segurament és el bolet més conegut de tots per la seva varietat cultivada, procedent de l'espècie silvestre *Agaricus bisporus*, varietat *albidus*.

El camperol es troba en prats, jardins, vores de camins i camps ben adobats on pasturen vaques i cavalls. Rarament, però, es troba enmig del bosc. Fructifica des de finals de la primavera fins ben entrada la tardor, al cap d'uns dies d'haver plogut, i forma erols amb nombrosos exemplars. El seu hàbitat s'estén des de vora el mar fins als estatges subalpí i alpí.

EL CAMPEROL ES TROBA EN PRATS, JARDINS, VORES DE CAMINS I CAMPS BEN ADOBATS ON PASTUREN VAQUES I CAVALLS. RARAMENT, PERÒ, ES TROBA ENMIG DEL BOSC.

Està provist d'un barret carnós de color blanc amb les làmines inferiors de color rosat, de cinc a deu centímetres, primerament globós però a mesura que envelleix i creix s'obre i s'aplana, i les làmines es van acolorint cap a marró cacau fins a tornar-se negres en els exemplars més vells. El peu se separa amb facilitat del barret, és de color blanc, en forma de cilindre i robust, fa entre quatre i vuit centímetres, i té un anell prim i blanquinós.

És de carn tova, que recorda la farina fresca, i ofereix una olor suau i agradable, un toc lleugerament acídul i un postgust dolcenc que recorda la fruita seca. És ideal per menjar-lo cru, tallat a làmines fines, però també és deliciós en guisats, fet a la planxa o rostit al forn cap per amunt.

Un parent molt semblant al camperol és l'espècie *Agaricus bisporus*, conegut popularment com a *xampinyó*, que creix espontàniament a les vores dels camins. De formes bastant semblants, se'n diferencia pel color rosat, que a mesura que envelleix es va tornant brunenc. La carn és consistent, blanquinosa i quan es talla agafa un to vermellós. La varietat *albidus* és la més apta per ser cultivada dins de coves, mines o túnels entre palla i fems de cavall. No té tant sabor com les espècies silvestres però és un bolet molt apreciat, sobretot quan és jove i acabat de collir.

Convé, però, no despistar-se, ja que hi ha espècies semblants que no són comestibles, fins i tot algunes de molt tòxiques. L'*Agaricus xanthoderma* creix entre les varietats comestibles, però es reconeix perquè la carn blanca es taca de color groc quan es talla i desprèn una forta olor de fenol, i té un gust molt desagradable. També es pot confondre amb la farinera borda o la pudent, bolets altament tòxics. Una altra espècie semblant, que també és lleugerament tòxica, és l'*Agaricus praeclaresquamosus*, que se'n diferencia per la intensa i desagradable olor de iode que desprèn i pel virament a groc llampant de la seva carn.

On no us despistareu és als mercats, on trobareu el xampinyó portobel·lo (*Agaricus brunnescens*), una altra varietat cultivada, deliciosa, de la mateixa família que el xampinyó blanc (*Agaricus bisporus*), però d'una textura més ferma i llisa, un sabor més dolç, fresc, delicat i seductor.

El xampinyó portobel·lo té un barret de color marró torrat, tot i que l'interior és

blanc i net. Està considerat el xampinyó exòtic i, donades les seves característiques, és ideal per fer a la graella, a la planxa o rostit al forn, però també pot acompanyar molts plats, dels quals realça el valor culinari: són espectaculars si es tallen finament i s'inclouen a les amanides, amb unes gotes d'oli d'oliva bo i sal en escames, i també són aptes per als guisats, per fer-los macerats o per elaborar una salsa que acompanyi les carns, la pasta o altres plats. Els xampinyons portobel·lo estan rebent l'atenció dels grans gurmets, tant pel seu sabor com per l'atractiu que aporten a la presentació dels plats, ja que aquests esdevenen acurats i gustosos a un preu raonable per a les butxaques actuals.

XAMPINYONS AL FORN AMB CEBA I VI DE GARNATXA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 48 xampinyons de la mateixa mida
* 1 kg de cebes de Figueres
* 50 ml d'oli d'oliva verge extra
* 150 g de sucre
* 500 ml de vi negre de garnatxa
* Sal

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu la ceba, talleu-la a tires fines i ofegueu-la lentament en una cassola amb un raig d'oli i un cassó d'aigua a foc suau. Feu aquesta cocció amb la cassola tapada perquè l'aigua de la mateixa ceba la vagi coent. Quan comenci a agafar color, destapeu i continueu la cocció lentament fins que s'hagi daurat.
* **Segon pas:** Reduïu el vi negre a foc mitjà amb el sucre fins que agafi densitat de xarop.
* **Tercer pas:** Quan tingueu el vi reduït, tireu-ne un bon raig a la ceba perquè quedi ben tenyida. Saleu-ho.
* **Quart pas:** Netegeu els xampinyons, traieu-ne el peu, que podeu reservar per a una altra ocasió, i vigileu de no trencar el barret.
* **Cinquè pas:** Poseu un rajolí d'oli en una plàtera amb els barrets cap per amunt. Afegiu-hi un polsim de sal i rostiu-los 7 o 8 minuts a 180 ºC. Tot seguit, amb cura, col·loqueu una cullerada de ceba a cada xampinyó i poseu-los al forn 3 o 4 minuts més. Ja els podeu servir.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS
Pl. del Mercat

Acompanyeu-ho amb un bon tall de pa per aprofitar els sucs de la cocció.

CUINA I SALUT

ADQUIRIR UNS BONS HÀBITS DES DE LA INFÀNCIA

El sobrepès i l'obesitat són algunes de les principals preocupacions en relació amb la salut de la població, ja que són factors de risc per a moltes malalties cròniques, com ara la diabetis, les afeccions cardiovasculars o el càncer, i presenten uns índexs especialment preocupants entre els infants.

Per lluitar contra aquest problema, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que realitzem activitat física diàriament i que mantinguem una dieta equilibrada. Aquests bons hàbits s'han de transmetre als nens i nenes des que són ben petits.

S'ha de promoure que els infants siguin actius i suïn cada dia fent algun tipus d'esport o activitat lúdica amb els amics i la família. És recomanable triar activitats que els agradin i no percebin com una obligació, sinó com una manera divertida de gaudir del temps. Per tant, escollirem i practicarem amb ells activitats atractives com anar en bicicleta, jugar a pilota, fer excursions per la muntanya o fer visites a peu per algun indret que no coneguin.

L'altre factor clau és cuidar l'alimentació dels infants així com la de tota la família. No cal ser rígid amb els menús, sinó que s'ha d'intentar menjar tan variadament com sigui possible per aconseguir que l'alimentació sigui equilibrada i també satisfactòria. És recomanable fer tres àpats principals al dia (esmorzar, dinar i sopar) i dos de més petits (a mig matí i berenar).

A l'hora d'elaborar un menú complet i saludable s'ha de tenir en compte les indicacions següents:

- Les verdures crues o cuites i els llegums s'han d'incloure almenys en dos dels tres àpats principals.
- És important prendre de 2 a 4 racions de làctics, com llet, iogurts o formatge.
- S'ha d'afavorir la incorporació als menús de diferents tipus de proteïnes per tal de trencar la monotonia dels àpats: carn de diferents varietats –intentant evitar les parts més greixoses–, peix blanc i blau, ous...
- Cal menjar 2 o 3 peces de fruita cada dia.
- És recomanable beure aigua durant els àpats i fora d'aquests.
- Cal limitar la ingesta de les begudes ensucrades, els pastissos, la brioixeria industrial, les llaminadures, els gelats, el menjar ràpid...

És important que aquests hàbits s'adquireixin des de la infància; d'aquesta manera és més fàcil mantenir-los tota la vida.

Dipsalut
Organisme de Salut Pública de la **Diputació de Girona**

PETIT XEF DEL MERCAT A LA CUINA!

Un plat que encanta els petits i els grans i que es pot menjar com a plat únic acompanyat d'una bona amanida.

AMETLLATS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 250 g de sucre
* 250 g de mantega
* 250 g de farina d'ametlla
* 3 rovells d'ou
* 3 clares d'ou
* La ratlladura de dues llimones
* 275 g de farina
* Canyella en pols
* Ametlles crues

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Barregeu el sucre, la mantega a punt de pomada, la farina d'ametlla, els tres rovells, una clara i la ratlladura de llimona. Remeneu-ho bé fins a formar una pasta homogènia.
* **Segon pas:** Afegiu-hi la farina i amasseu-ho lleugerament perquè s'integrin tots els elements. Feu-ne boles de la mateixa mida.
* **Tercer pas:** Bateu les dues clares en un plat.
* **Quart pas:** Passeu la part superior de les boles per la clara batuda i poseu els ametllats en una plàtera de forn.
* **Cinquè pas:** Col·loqueu una ametlla al damunt de cada bola i un polsim de canyella en pols.
* **Sisè pas:** Coeu-ho uns 15-18 minuts a 165 ºC. Quan estiguin daurats, traieu-los del forn i deixeu-los refredar. Els tindreu a punt per cruspir!

GASTRONARI

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

BITXO DE GIRONA

A les comarques de Girona hi ha un bitxo que no pica, sinó que gairebé a l'inrevés: si és conegut és per la seva finor a la boca i la seva sensació de dolçor i frescor. Té un origen incert, i des de fa una bona colla d'anys i dècades es conrea als horts de les comarques gironines, tot i que no se n'ha fet una agricultura extensiva. Se sembra pel febrer, es planta pels volts de març i abril (als mercats d'Olot, Camprodon, Figueres i Girona se'n sol trobar planter) i es comença a collir a finals de juny. A mesura que van creixent, s'arrenquen els bitxos més tendres, i al voltant del mes de setembre se'n deixen madurar a la planta perquè s'endureixin i se'n pugui elaborar conserva amb sal, aigua i vinagre. Depenent del temps, es poden collir fins entrada la tardor. El bitxo de Girona és allargat i sol arribar als 25 cm de llargària. És de color verdós, però es va engroguint mentre madura. En cru, a l'estiu, es fa servir com el pebrot vermell i acompanya la tomata de la pera a les amanides, mentre que admet el confitat amb excel·lent nota per a l'època de l'hivern. També se'n fan amanides amb col tendra tocada pel fred, escarola de cabell d'àngel, olives i taronges agres, amanides amb sal, pebre negre i oli d'oliva.

OLI DE GIRA-SOL

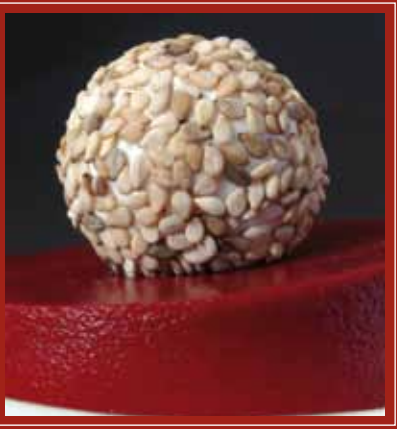
Juntament amb l'oli de càrtam, l'oli de gira-sol és un oli ric en àcid gras linoleic. A més, conté els àcids grassos oleic, palmític i esteàric. Feu atenció, però, amb l'oli de gira-sol que solem trobar comercialitzat a les botigues perquè és l'oli de gira-sol refinat, de color groc pàl·lid i sabor lleugerament dolç, amb una acidesa que no supera els 0,2 ° i amb un contingut d'àcid gras oleic entre el 15 % i el 20 %.

També es pot trobar comercialitzat un oli de gira-sol anomenat *alt oleic* perquè pot arribar a tenir el 80 % d'àcid gras oleic, la qual cosa el fa més semblant a l'oli d'oliva i el fa més adequat per cuinar que l'oli de gira-sol estàndard atesa la seva resistència a les altes temperatures.

D'altra banda, també es pot trobar l'oli de gira-sol verge en comerços més especialitzats. L'oli de gira-sol verge té un gust afruitat i un color més intens que l'oli de gira-sol refinat. A més, l'oli de gira-sol verge és ideal per condimentar les amanides i altres plats freds. No obstant això, no és adequat per als fregits, ja que no suporta les altes temperatures.

PEIX BLANC

Els peixos blancs (també denominats *peixos magres*) destaquen per la important aportació de nutrients i l'alta digestibilitat. Són ideals per a tothom, especialment per als més petits o joves que es troben en època escolar, ja que el peix blanc els aporta una quantitat interessant de fòsfor i sobretot de calci, un mineral important que afavoreix un creixement correcte. A més, és tan beneficiós que molts experts nutricionistes aconsellen prendre entre tres i quatre racions de peix a la setmana, ateses les importants virtuts que té. Pel que fa al valor calòric del peix blanc, cal dir que aproximadament una ració mitjana de peix magre d'uns 110 grams aporta 120 kcal. Entre els beneficis del peix blanc per a la salut cal subratllar la gran quantitat de proteïnes de gran qualitat biològica i senzilla digestió que aporta, cosa que el converteix en un aliment indispensable en persones convalescents. A més, pel seu escàs contingut en greixos resulta adequat també per a persones sotmeses a règims d'aprimament severs. Cal no oblidar que els pocs greixos que conté el peix blanc són, com en el cas del peix blau, una font important d'àcids grassos essencials, com l'omega 3 EPA i DHA.



EL LECTOR PREGUNTA

PREGUNTES DE LA GENT DEL MERCAT

MIQUEL SERRA / GIRONA

Ⓟ **Quina és la millor manera de conservar l'oli?**

Ⓡ L'oli d'oliva és un producte viu, és a dir, que si no el conservem bé les seves propietats biològiques i qualitats sensorials poden canviar. L'aire, la humitat, la llum i la calor són grans enemics de l'oli. Cal conservar-lo, per tant, en recipients tancats, ja que si no es tornaria ranci, i cal guardar-lo lluny d'olors intenses. No poseu oli en recipients d'aram o de ferro perquè s'oxida; els millors recipients són els de vidre o de terrissa vidriada per dins, i també les llaunes netes i polides, i el plàstic. Antigament, a les cases de pagès es guardava en un trull, és a dir, en un safareig o pica de pedra tapada; així es resguardava de la calor i la llum.

ANTÒNIA FERRER / OLOT

Ⓟ **M'agraden molt els naps i quan és època en menjo cada dos per tres. Són bons per a la salut?**

Ⓡ Els naps són bons, entre altres particularitats, pel seu baix valor calòric i la quantitat de fibra, que aporta sensació de sacietat després de consumir-ne i millora el trànsit intestinal. Per això són ideals per a les persones amb excés de pes. Tanmateix, absorbeixen molt oli quan es fregeixen, per la qual cosa, si es cuinen d'aquesta manera, el contingut calòric augmenta de manera considerable, i a més resulten més difícils de digerir.

Els naps són rics en vitamina C i en compostos de sofre considerats potents antioxidants amb efectes beneficiosos per a la salut.

Així mateix, és un aliment a tenir en compte en la dieta de la dona durant l'embaràs gràcies al seu contingut en folats. Aquesta és una vitamina important a l'hora d'assegurar el desenvolupament correcte del tub neural del fetus, sobretot en les primeres setmanes de gestació.

LAURA COSTA / OLOT

Ⓟ **Quants tipus de sèsam hi ha i quina diferència hi ha entre ells?**

Ⓡ El sèsam es consumeix des del temps de l'antic imperi egipci a tot Àfrica i Àsia. Hi ha dues grans varietats de sèsam: el blanc, més habitual, i el negre. Les principals diferències entre ambdós radiquen fonamentalment en el seu sabor i en el fet que el sèsam negre aporta encara més quantitat de ferro que la varietat clara.

També es pot trobar un sèsam daurat, que és la mateixa varietat clara però amb un procés de daurat per l'acció de la calor.

Una de les propietats medicinals del sèsam és la prevenció d'anèmies ferropèniques. Per aprofitar el ferro d'aquesta llavor, però, és molt important consumir-lo triturat o mòlt, i no sencer.

Un altre dels beneficis del sèsam és la seva aportació de vitamina E –de propietats antioxidants– i de les vitamines del grup B –antianèmiques, indispensables per a un bon funcionament del sistema nerviós i per enfortir ungles i cabells.

El sèsam és la llavor amb més contingut de lecitina després de la soja. La lecitina és un lípid de propietats emulsionants, és a dir, ajuda a diluir i digerir els altres greixos. Per aquest motiu el sèsam ajuda a reduir el nivell de colesterol, especialment del colesterol LDL (colesterol dolent). Amb això prevé el risc d'infarts, angines de pit i arteriosclerosi.

També ens aporta una gran quantitat de calci, fonamental per prevenir osteoporosi en persones grans i per a la correcta formació d'ossos i dents en el cas dels infants.

Dels aminoàcids que conté la llavor de sèsam se'n pot destacar la metionina, la manca de la qual es relaciona amb estats de debilitat.

Les llavors de sèsam es poden consumir crues o torrades, senceres, triturades o en forma d'oli.

LA XARXA AL DIA

La plaça mercat d'Olot sorteja tres àpats als millors restaurants del món per 1 euro

L'Associació de Placers de la Plaça Mercat d'Olot va presentar al mes de juny la campanya "Des de la plaça del mercat d'Olot et portem als 3 millors restaurants per 1 euro". Fins al 10 de novembre podeu comprar butlletes de participació a les parades de la plaça del mercat d'Olot i participar en el sorteig d'un àpat en un d'aquests tres restaurants:

1. Noma (menú per a dues persones, amb el desplaçament i l'allotjament inclosos)
2. Celler de Can Roca (menú per a dues persones)
3. Mugaritz (menú per a dues persones, amb el desplaçament i l'allotjament inclosos)

Segons la llista 50 Best Restaurants in the World, aquests són els tres millors restaurants del món durant el 2012.

La data del sorteig és el 10 de novembre a la fira d'abast nacional Orígens, a Olot.

El mercat municipal de la plaça del Lleó de Girona va presentar la campanya "El darrer ball de l'estiu"

La iniciativa de dur a terme la segona activitat de vespre al mercat de la plaça del Lleó continua en la línia de treball de l'anterior "Nit en blanc", amb la intenció d'englobar les diferents inquietuds i voluntats que es conjuguen dintre del mercat per oferir al visitant una proposta innovadora, en què el mercat sigui un dels atractius turístics de la ciutat i un punt d'oci gastronòmic nocturn. Així, durant el darrer dissabte de setembre es van organitzar al mercat activitats per a la mainada, concurs de dibuixos, degustacions i un concert amb el grup Jet Set.

El mercat municipal de Lloret de Mar va organitzar l'activitat "Vine al mercat municipal de Lloret i aprendràs a fer una paella"

La Regidoria de Comerç i l'Associació de Comerciants del Mercat Municipal de Lloret, amb la col·laboració del restaurant El Trull, van organitzar el dissabte 21 de juliol, al mercat municipal de Lloret de Mar, l'espectacle de cuina en directe "Vine al mercat municipal de Lloret i aprendràs a fer una paella", en què van ensenyar a fer una autèntica paella. Posteriorment, hi va haver degustació per a tots els assistents.

Presentació de l'edició d'estiu de la revista *Milfulls* a la plaça mercat d'Olot

El vicepresident de Dipsalut (l'organisme de salut pública de la Diputació de Girona) i alcalde d'Olot, Josep M. Corominas; el regidor de Promoció de la ciutat de l'Ajuntament d'Olot, Estanis Vayreda; el president dels comerciants de la plaça del mercat d'Olot, Jordi Vilarrassa, i el cuiner del Celler de Can Roca Joan Roca van presentar, el passat 7 de juliol, el novè número de la revista *Milfulls*. A l'acte, hi han assistit també, acompanyant Joan Roca, dos restauradors amb estrella Michelin de la Garrotxa, dels restaurants Les Cols i Ca l'Enric.

Amb aquest número, la revista inicia una nova etapa en la qual s'implica també l'organisme de salut pública de la Diputació de Girona, Dipsalut. Aquesta implicació es tradueix amb més articles i informacions relacionades amb els hàbits alimentaris saludables.

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

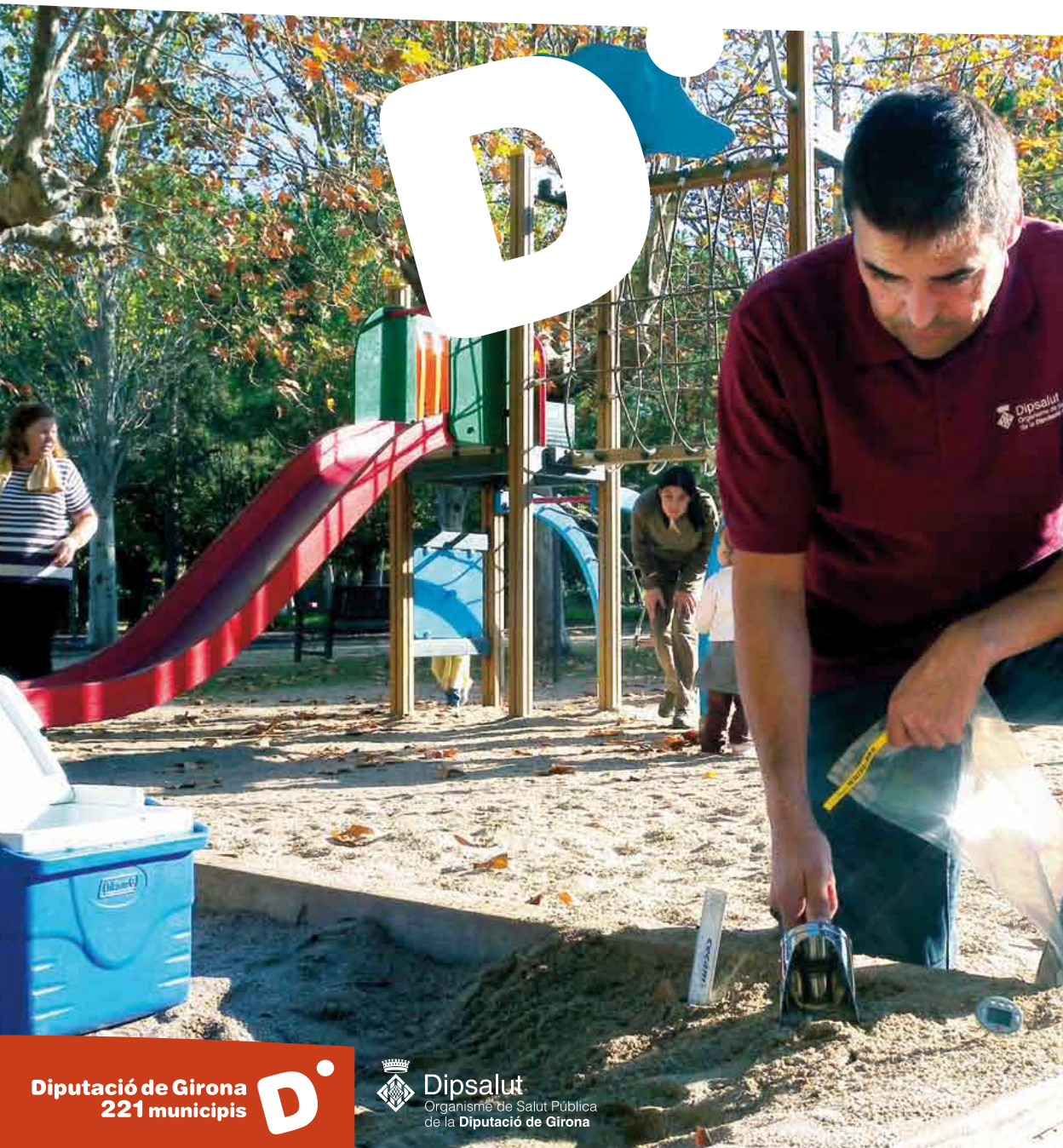
mercats municipals de Girona

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

La Diputació de Girona treballa per garantir la salubritat al teu municipi

La Diputació de Girona, a través de Dipsalut, treballa per garantir espais públics segurs i entorns saludables.
De la mà dels ajuntaments de les comarques gironines, Dipsalut efectua desinfeccions i controls a instal·lacions amb risc de transmissió de legionel·losi.
Fa analítiques i recomana mesures correctores per assegurar la salubritat de l'aigua de boca, de les sorreres infantils, de les piscines i de les platges.
També lluita contra les plagues urbanes i assessora els consistoris en temes de seguretat alimentària i reducció de la contaminació acústica.

www.dipsalut.cat



Diputació de Girona
221 municipis

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona