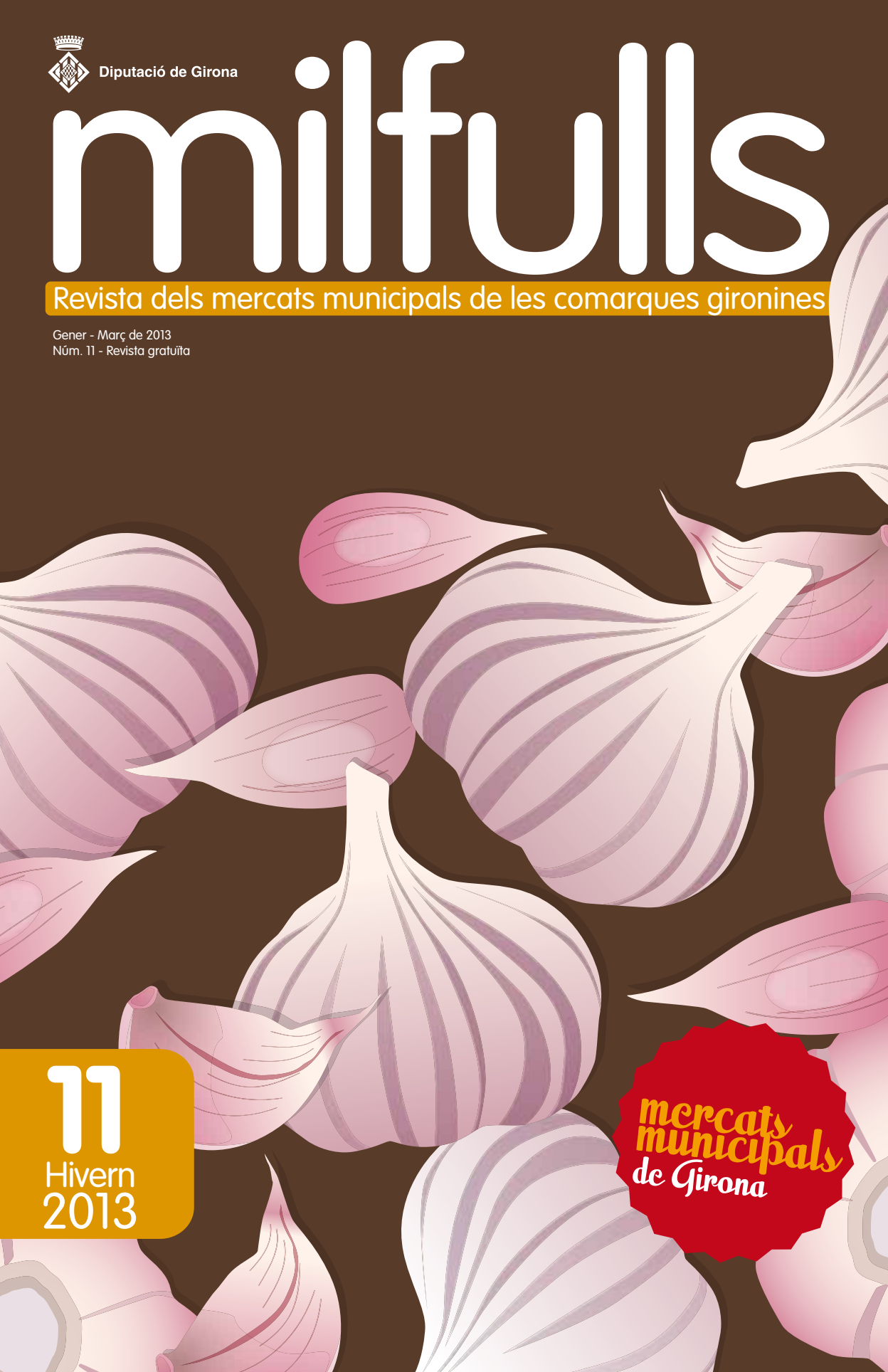
Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - Març de 2013
Núm. 11 - Revista gratuïta



11
Hivern
2013

mercats municipals de Girona

"El golut és el subjecte menys estimable de la gastronomia, ja que n'ignora el principi elemental: l'art sublim de mastegar!"

Honoré de Balzac (1799-1850),
novel·lista francès

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
ELS NOSTRES VINS	25
LA XARXA AL DIA	26

Editorial

TREBALLAR PER L'EQUITAT SOCIAL COM A BASE DE LA SALUT DE LES PERSONES

Per a Dipsalut, està clar que *salut* no és l'absència de malalties sinó, com diu l'OMS, un estat de màxim benestar físic, mental i social. No cal dir que la situació econòmica actual ha fet que consideréssim necessari incrementar els esforços que duem a terme en l'àmbit social.

Tot i que des de l'inici de Dipsalut col·laborem amb altres administracions i amb les entitats de les comarques gironines per tal de desenvolupar accions d'inclusió social, de capacitació de les persones i d'educació en salut, entre d'altres, ens hem adonat de la necessitat de dedicar més esforços a accions que ajudin els gironins i gironines que passen per moments difícils, i així vetllar per la seva salut, no només física, sinó també psíquica i emocional.

En aquesta línia de treball estem dissenyant una sèrie d'accions dirigides a reduir alguns dels efectes que la situació econòmica actual té sobre la salut de moltes persones: la malnutrició, la higiene deficient, l'augment de les patologies mentals, l'increment de la violència en l'àmbit familiar... Un dels col·lectius sobre el qual actuarem de manera prioritària i més intensa és el dels infants. Dipsalut estudia implementar programes orientats a reforçar les capacitats de les famílies per afrontar les situacions derivades de la mala situació econòmica i el seu impacte en la salut. Entre aquestes iniciatives volem organitzar tallers de gestió familiar de la crisi on, a banda de proporcionar aliments i altres productes bàsics, es volen donar eines als progenitors perquè puguin atendre millor els fills i per ajudar-los a millorar la gestió emocional de la crisi.

Això només és un exemple de les accions que endegarem en el marc del programa "Crisi i Salut", que properament presentarem. Volen refermar el nostre compromís amb la gent de les comarques gironines i la seva salut i intentarem estar a l'altura de les necessitats dels nostres conciutadans.

Josep M. Corominas
Vicepresident primer
de Dipsalut

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

AQUEST HIVERN ENS PARLA DELS LLAGOSTINS DEL DELTA DE L'EBRE

Els llagostins són uns dels crustacis dels quals hi ha més espècies diferents als nostres comerços. De color gris fosc i de forma similar a les gambes, tenen la carn fina i són molt fàcils de pelar, tot i que cal vigilar amb el cordonet, que sol estar ple de sorra i que cal treure abans de cuinar-los, si es pelen.

ELS LLAGOSTINS SÓN UNA BONA FONT DE PROTEÏNES D'ELEVAT VALOR BIOLÒGIC.

En trobem a Vinaròs, on els anomenen *republicans*, pel color violeta de la seva cua; més avall, al Mar Menor, a la regió de Múrcia i, a Cadis, els de Sanlúcar de Barrameda. Però la gran majoria que ens arriben són els llagostins de Tunísia, que s'assemblem molt als d'aquí, ja que són mediterranis. De menys qualitat, en trobem de Nigèria, Mauritània, Xile, l'Índia, i d'altres contrades, que són a un preu molt més baix, i el sabor tampoc és el mateix. Ara bé, a Catalunya són coneguts els llagostins de Sant Carles de la Ràpita, al delta de l'Ebre.

Per saber que un llagostí és fresc, cal comprovar que tingui els ulls negres i turgents, la musculatura consistent, la membrana que recobreix l'abdomen resistent, brillant i clara, que faci una olor agradable i que no tingui taques negres, signe de poca frescor. Quan n'és la millor època, els llagostins que no es mengen es poden congelar amb aigua salada que els recobreixi; d'aquesta manera, s'evita que es cremin pel fred. Després, només cal deixar-los descongelar a la nevera, i seran gairebé com frescos.

Per menjar-los en la seva màxima esplendor, poseu una olla al foc amb aigua i sal gruixuda. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els llagostins, i quan l'aigua vulgui tornar a arrencar a bullir, traieu els llagostins i poseu-los en aigua freda amb sal gruixuda i glaçons. Deixeu-los-hi un parell de minuts i escorreu-los, i ja els teniu llestos per menjar-vos-els. També els podeu fer a la planxa, a la brasa, amb suc...

ELS LLAGOSTINS I LES SEVES PROPIETATS NUTRICIONALS

Els llagostins, i el marisc en general, són una bona font de proteïnes d'elevat valor biològic, però més difícils de digerir que altres aliments proteics. El seu contingut en greix és baix, al voltant d'un 1 %, i és principalment insaturat. Tenen un contingut de colesterol destacable, tot i que el greix insaturat fa que no se n'absorbeixi tant. Les persones amb gota han de tenir precaució amb aquest tipus d'aliments, ja que contenen una quantitat elevada de purines que fan augmentar la concentració d'àcid úric. També són una bona font de minerals i vitamines.

ARRÒS CEC DE LLAGOSTINS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba mitjana
- 1 pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 2 tomates de penjar
- 2 botifarres vermelles
- 400 g d'arròs de gra rodó
- 1 fetge de conill
- 4 grans d'all
- 2 branques de julivert
- Brou de peix
- 16 llagostins pelats

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu i trinxeu la ceba ben petita. Ofegueu-la en una cassola de terrissa amb un raig d'oli. A mitja cocció, afegiu-hi els pebrots també trinxats. Seguidament, les tomates ratllades. Quan estigui ben confitat, incorporeu-hi les dues botifarres sense el budell i esmicolades perquè es coguin bé.

* **Segon pas:** Tot seguit, feu-hi rossejar l'arròs i aboqueu-hi el brou bullent. Deixeu-ho coure 12 minuts.

* **Tercer pas:** Mentrestant, feu una picada amb el fetge de conill, l'all i el julivert. Diluïu-la amb una mica de brou, i aboqueu-la a l'arròs. Deixeu coure l'arròs 3 minuts més, afegiu-hi els llagostins pelats pel damunt i apagueu el foc. Al cap de 2 o 3 minuts, ja estarà llest per menjar.

* **Quart pas:** L'arròs cec, com podeu veure, és un arròs sense entrebancs de closques ni d'ossos. Per això, és convenient fer-lo amb un bon brou i no pas amb aigua, perquè quedarà més gustós. La picada del fetge de conill amb els alls i el julivert li dóna el gust característic dels arrossos de pagès.

MERCAT DE GIRONA
Pl. del Lleó

HO MARIDEM AMB:

Cooperativa Empordàlia
SINOLS BLANC

Al nas, aromes netes, polides, afruitades: pera llimonera, poma, plàtan i préssec verd. Sabor penetrant, untuós i plaent. Mesurada acidesa que el fa persistent i llépol.

L'arròs cec es coneix a Barcelona com a *arròs Parellada*.

EL MERCAT DE LLORET

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE LA HISTÒRIA DELS FIDEUS

Si bé és difícil trobar l'origen històric de l'elaboració i el consum de fideus, diverses fonts assenyalen que el fideu va ser usat en les antigues civilitzacions romana, àrab i xinesa. Des de l'antiguitat, els cereals han presentat una gran facilitat tant per al transport com per a l'emmagatzematge. Van ser l'expansió i el domini de Roma que van fomentar el cultiu dels cereals a tota la conca mediterrània.

El graner de Roma per excel·lència era Sicília, però s'importava blat i cereals de la franja mediterrània d'Àfrica i el Líban i, més tard, durant l'imperi d'August, des d'Espanya, Sardenya i Síria. Els historiadors de l'època aporten molt poc sobre l'humil origen de la pasta: algun indici en Horaci, alguna cosa més en Apici, autor del *De re coquinaria*, primer llibre sobre cuina, on es fa ús de la pasta en molts plats, i on ja es va notant certa cura per part dels cuiners. En els segles següents, s'esmenta gairebé sempre la pasta fresca, preparada en les grans cuines de reis i nobles, feta amb ous, tallada en forma de tallarines o farcida amb carn, verdura, peix i altres riques mescles.

De fideus en tenim de molts tipus i a moltes ètnies culinàries. Només hem de rebuscar un xic en la cuina del menjar ràpid, que no per això no ha de ser bona. A la cuina xinesa utilitzen molt els fideus d'arròs, prims i transparents, que amb una remullada estan hidratats, i amb una cocció ràpida en el wok amb unes verdures saltades, o carn o peix saltat i una salsa fan un plat ràpid, senzill i saborós.

Els japonesos fan fideus de totes les maneres i de tots els noms, tot depèn de la farina amb què estan elaborats. Els més singulars són fets de farina de fajol i s'anomenen *soba*. Escaldats un parell de minuts, refredats amb aigua freda perquè treguin midó, ben escorreguts i servits amb una sopa, brou o salsa de soja són sensacionals i, a més, es digereixen molt bé.

Pel que fa als italians, ens acabaríem aquesta revista només de parlar de les diverses maneres com cuinen els plats de pasta! Amb tot tipus de salses a base d'oli d'oliva verge extra, all, bitxo, herbes, etc., sempre acabades amb un formatge de la zona curat i ratllat.

No ens deixem els americans de les gran ciutats del nord. Els fideus formen part del menjar ràpid: es mengen a peu dret o asseguts en un jardí entremig de gratacels, a dins d'una capseta, amb salsa i tot, per tornar tan aviat com sigui possible a la feina. Els fideus tenen la peculiaritat que, per la seva mida, no s'han de tallar i es mengen d'una mossegada.

I nosaltres, els mengem com a escudella, els guisem tant amb carn com amb peix, en fem fideuades i rossejats, de totes mides i de tots colors. Ara són moda els fideus integrals, que són més fàcils de digerir. Però els feu com els feu, és important que es coguin amb un brou gustós perquè, si no, resulten insípids.

FIDEUADA DE MUSCLOS I GAMBES

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de fideus del número 2
- 4 cullerades de sofregit d'all i tomata
- 1 l de brou de peix
- 200 g d'allioli
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- 24 musclos al vapor sense la closca
- 8 gambes pelades

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu una paella al foc amb un raig d'oli d'oliva i feu-hi enrossir els fideus a foc lent. Reserveu-los.

* **Segon pas:** A la mateixa paella, salteu les gambes lleugerament. Retireu-les.

* **Tercer pas:** Poseu-hi el sofregit i els fideus rossos. Aboqueu-hi el brou bullent i una cullerada d'allioli. Saleu-ho. Deixeu-ho coure a foc viu 4 o 5 minuts.

* **Quart pas:** Passat aquest temps, afegiu-hi els musclos i les gambes, i introduïu la fideuada al forn durant un parell de minuts perquè quedi ben seca i els fideus s'aixequin.

* **Cinquè pas:** En treure la fideuada del forn, serviu-la ràpidament acompanyada d'un morter d'allioli.

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

HO MARIDEM AMB:

Celler Can Sais
CANSAIS SOMNI'2010 EXTRABRUT

Es tracta del primer escumós rosat, amb tot el procés de producció i elaboració certificat per la DO Empordà. Fruit de vinyes joves de garnatxa negra, aquest escumós té 10 mesos de maduració en l'ampolla, però ens sorprèn la seva fina bombolleta perfectament integrada. En boca, ens omple el seu volum, i el baix contingut en sulfits ens permet apreciar fàcilment els seus matisos varietals combinats amb una marcada influència marítima de la zona, sense oblidar el terrer del massís de les gavarres.

Un bon plat únic, sa i nutritiu, per combinar amb un vi blanc sec.

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE LA CARN DE CABRIT

Quantes vegades hem gaudit d'unes bones costelles de cabrit fetes a la brasa o d'un cabrit sencer rostit que ens aporta les millors reunions familiars els dies de Nadal?

El cabrit sempre està lligat a les cabres i al formatge. I també a les pastures tradicionals que encara queden a les comarques gironines.

La carn de cabrit és una carn magra, de textura tendra, melosa i de gust delicat i, per tant, apta per a persones amb el colesterol alt i per a celíacs. Conté molta vitamina B, necessària per tenir un sistema nerviós sa. És molt digestiva.

Per aconseguir una carn tendra, saborosa i sana, cal tenir els cabrits en una producció familiar tradicional. Els cabrits neixen i es crien a la granja alimentats de manera natural per la llet de les seves mares fins al moment del sacrifici. Unes cabres felices pasturen diàriament de 6 a 8 hores el sotabosc a les muntanyes, en un entorn privilegiat, i s'alimenten quan és necessari de farratges garantits, seguint les normes tradicionals de maneig basades en l'aprofitament dels recursos naturals. És important saber que no s'utilitza cap tipus de tractament hormonal per induir les cabres a quedar-se prenyades, i que són els bocs els que, seguint el cicle reproductiu biològic, cobreixen les femelles naturalment. La producció és, per tant, limitada, depèn de la temporada, sempre per poder-vos oferir un producte de la millor qualitat.

LA CARN DE CABRIT ÉS UNA CARN MAGRA, DE TEXTURA TENDRA, MELOSA I DE GUST DELICAT I, PER TANT, APTA PER A PERSONES AMB EL COLESTEROL ALT I PER A CELÍACS.

Existeixen al voltant de 30 races de cabres. Cada cabra té característiques diferents, i poden ser cabres de llet, cabres de carn o cabres de llana.

A la cabra, o *Capra*, li han atribuït una distinció de representació. A occident, especialment en l'antiga Grècia, el boc representava la fertilitat de la collita, i també el déu Pan.

PER ACONSEGUIR UNA CARN TENDRA, SABOROSA I SANA, CAL TENIR ELS CABRITS EN UNA PRODUCCIÓ FAMILIAR TRADICIONAL.

CUIXA DE CABRIT ROSTIDA AMB CEBA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 cuixes de cabrit
- 4 cebes mitjanes
- 2 tomates madures
- 2 grans d'all sense pelar
- 1 copa de vi blanc
- Sal
- Pebre negre
- 1 branca de romaní
- Farigola
- Oli d'oliva verge extra
- 80 g de iogurt de cabra

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Desosseu les cuixes de cabrit i lligueu-les. Enrossiu-les salpebrades en una cassola amb oli i llard.
* **Segon pas:** Afegiu-hi la ceba, la tomata, el romaní, la farigola i els alls.
* **Tercer pas:** A mitja cocció, feu-hi la reducció del vi blanc i deixeu-ho acabar de coure amb la cassola tapada. Si cal, podeu afegir-hi aigua.
* **Quart pas:** Quan les cuixes estiguin cuites, lligueu la salsa amb el iogurt.

PLAÇA MERCAT D'OLOT
C/ Mulleras, s/n

HO MARIDEM AMB:

Celler Masia Serra
AROA

La seva feminitat, suavitat i elegància apareixen en nas, aportades per les notes balsàmiques de la garnatxa negra. En el seu pas per boca ens sorprèn amb l'explosivitat i rebel·lia de la varietat *marselan*.

Aprofiteu els últims bolets del bosc per fer aquest rostit.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL
AQUEST HIVERN ENS PARLA DELS IOGURTS

El iogurt és un aliment lacti que s'obté mitjançant la fermentació bacteriana de la llet. La seva textura i el seu sabor tan particulars li vénen donats per la conversió de la lactosa (sucre de la llet) en àcid làctic.

El iogurt és una forma de llet àcida modificada que diu tenir l'origen a Bulgària. Per elaborar-lo es pot partir no només de llet vacuna sinó també de cabra i ovella, sencera, parcialment o totalment descremada, prèviament bullida o pasteuritzada.

En llet pasteuritzada o esterilitzada se sembren diverses soques de bacteris que formen àcid làctic que acidifiquen el medi. Entre les varietats de bacteris que s'utilitzen es troben el *Lactobacillus bulgaricus*, l'estreptococ termòfil i el *Lactobacillus yoghurti*.

Un iogurt aporta entre un 25 % i un 40 % de les necessitats diàries de calci. Químicament, l'acidesa proporcionada per l'àcid làctic fa que es formin petits coàguls de caseïna (proteïna de la llet), que és el que dóna al iogurt la seva textura especial.

CASOS EN QUÈ ES RECOMANA IOGURT

- En dietes hipocalòriques: en la versió descremat saboritzat, amb fruites o cereals, sense sucre.
- En dietes per patologia digestiva i intestinal: en la versió descremat saboritzat, sense fruites ni cereals, perquè té menor concentració de lactosa.
- En dietes per constipació: en la versió descremat o sencer amb fruites i cereals integrals, per la seva fibra i la seva complementació proteica.

ELS DIFERENTS TIPUS DE IOGURT

Avui dia el iogurt s'elabora amb diferents tipus de llet, amb fruites i de gustos variats. La preparació d'aquest aliment requereix la presència de microorganismes (bacteris) saludables en la llet, sota temperatures i condicions òptimes. Quan s'han aconseguit aquestes característiques, comença la funció d'aquests bacteris, que és la d'ingerir la lactosa, és a dir, els sucres de la llet. Després d'aquesta ingestió i digestió s'allibera àcid làctic com a producte de rebuig; aquest àcid, o acidesa, és el que genera que les proteïnes es precipitin i formin un coàgul o quallada.

UN IOGURT APORTA ENTRE UN 25 % I UN 40 % DE LES NECESSITATS DIÀRIES DE CALCI.

Normalment, en el procés de fermentació s'inclouen diferents soques bacterianes que s'encarreguen de descompondre la lactosa. És per això que el iogurt és un aliment que es pot consumir quan es pateix d'intolerància a la lactosa. També cal esmentar els iogurts que contenen ceps especials: són els anomenats *probiòtics*, en els quals els bacteris hi són presents de manera activa, és a dir, vius, i això fa que consumir iogurts probiòtics sigui més beneficiós per a la dieta quotidiana.

En el camp nutricional el iogurt ens proveeix de proteïnes d'alta qualitat, calci, vitamines i minerals, i la concentració de greix depèn de la llet de base amb què s'ha elaborat.

IOGURT CREMÓS AMB MADUIXETES I GELAT D'AVELLANES

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 iogurts cremosos, tipus grec
- 50 g de sucre morè de canya
- 100 g de maduixetes de bosc
- 4 galetes Maria
- 100 g de gelat d'avellanes

Unes postres ben senzilles que podeu acompanyar d'una bona ratafia ben fresqueta.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu el iogurt en un bol gros i barregeu-hi el sucre morè de canya delicadament perquè no es liqüi el iogurt. Repartiu la mescla en bols més petits.
* **Segon pas:** Al damunt, poseu-hi les maduixetes, les galetes Maria trencades i, a sobre de tot, el gelat d'avellanes.

MERCAT DE PALAFRUGELL
C/ Pi i Margall

HO MARIDEM AMB:

Celler Martí Fabra
MOSCAT MASIA PAIRAL CAN CARRERAS

De color daurat amb tonalitats de color de palla i aspecte dens i brillant. En nas, varietal amb presència de préssec en almívar, raïm fresc i taronja confitada, tocs de tàperes, salinitat i aigua de tarongina. Fons de pedra amb puntes herbàcies.

En boca és dens i untuós, i mostra notes de raïm sobremadur, mel de mil flors, pell cítrica gebrada i pastisseria. De tacte cremós, fresc però amb una lleugera calidesa, l'acidesa justa, dolç sense arribar a embafar i final profund i varietal amb lleugera amargor en el postgust. Persistència mitjana.

EL MERCAT DE PALAMÓS

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE LES LLENTIES

Quantes vegades devem haver sentit a dir últimament que la societat d'avui en dia menja poca quantitat de llegums? I si es diu, deu ser cert. Hi ha una dita castellana que no dóna gaire efervescència a la menja de llegums: "Si no quieres lentejas, las dejas". La llentia, que ja era coneguda per perses i egipcis, va entrar a Europa a l'època de l'Imperi romà. És el primer llegum que surt a la Bíblia, que mostra com Esaú es va vendre la primogenitura per un plat de llenties. La llentia que es cultiva a la península és la *Lens esculenta*, una varietat de la *Lens culinaris*.

De varietats de llenties, n'hi ha per triar i remenar: les grogues, les verdes, les pardines, les vermelles, les negres…

A la península Ibèrica es cultiven fonamentalment les varietats de llentia pardina, llentia verdina i els llentions, entre els quals destaquen la llentia de l'Armuña i la de Salamanca.

CONSERVACIÓ

La llentia es comercialitza gairebé sempre seca, i la seva conservació és molt bona. Cal controlar, però, a l'hora de comprar llegums secs, que aquests no siguin gaire vells, ja que, si és així, costa molt més que s'hidratin. Normalment també es poden adquirir a molts llocs ja bullits, diàriament, i així duren uns quants dies a la nevera, i també es poden trobar cuits i envasats al buit a les grans superfícies. Hi ha algunes llenties cuites de pot que són força acceptables.

COCCIÓ

En general no cal remullar les llenties abans de coure-les, i el temps de cocció varia segons quina en sigui la varietat, si bé en les llenties de mida petita el temps és més breu. Una vegada netes i esbandides, cal posar-les a coure en aigua freda i sal a foc lent, mirant que no es desfacin. S'hi pot afegir una cabeça d'alls, ceba, claus d'espècia, herbes aromàtiques…

L'AIGUA ÉS MOLT IMPORTANT EN LA COCCIÓ DELS LLEGUMS, JA QUE SI TÉ MOLTA CALÇ, EN DIFICULTA LA COCCIÓ.

L'aigua és molt important en la cocció dels llegums, ja que si té molta calç, en dificulta la cocció. Les llenties les podem menjar simplement bullides amb un raig d'oli, o afegint-hi una picada i un sofregit, o estofades amb costella de porc i cansalada viada. També guisades amb bolets, amb peu de porc, amb salsitxes, calamarcets, amb una variant de mar i muntanya, amb gambes… En amanida, amb una bona escarola i formatge de cabra són delicioses. També són molt bones fetes com a puré o sopa.

CARXOFES FARCIDES DE LLENTIES AMB CALAMARCETS I CLOÏSSES

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 carxofes grosses escalivades
- 1 dl d'oli d'oliva de gust suau, tipus arbequina o argullol
- 200 g de calamarsets
- 12 cloïsses
- 1 ceba
- 2 tomàquets madurs
- 2 grans d'all
- Safrà
- Sal
- Aigua
- 400 g de llenties cuites, preferiblement verdes o pardines

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu una cassola al foc i comenceu a fer-hi un sofregit amb els alls picats i la ceba trinxada ben petita i, quan aquesta estigui ben confitada, afegiu-hi el tomàquet ratllat. Deixeu-ho reduir bé, perquè tots els sabors s'amalgamin entre si.
* **Segon pas:** Incorporeu-hi les llenties, que haureu bullit prèviament, amb un xic de brou de les llenties, i deixeu-ho coure uns minuts.
* **Tercer pas:** Tot seguit, afegiu-hi els calamarsets (als quals prèviament haureu tret la ploma), les cloïsses i el safrà. Deixeu que faci xup-xup uns 5 minuts, el temps que tardaran a coure's els calamarsets i a obrir-se les cloïsses.
* **Quart pas:** Traieu les closques de les cloïsses.
* **Cinquè pas:** Retireu les primeres fulles de les carxofes amb compte i, amb una cullera, traieu el cor del producte. Empleneu les carxofes de llenties i serviu-les.

MERCAT DE PALAMÓS
Av. de Catalunya, 6

HO MARIDEM AMB:

Celler La Vinyeta
MICROBLANC (CB)

Vi blanc de color de palla amb reflexos verdosos. En nas sorprèn la grosella i un toc mineral propi de vinya vella –de 80 anys– implantada sobre pissarra en terrasses. En boca, tacte sedós fruit d'un bon treball amb el solatge i un subtil pas en bóta de només 2 mesos.

Podeu acabar-les amb una mussolina com a la foto i gratinar-les.

EL MERCAT DE PORTBOU

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE CARN DE CAÇA

La carn de caça o, simplement, caça, és qualsevol animal caçat per al seu consum o no domesticat habitualment. Aquests animals també es cacen per esport. El tipus i la varietat d'animals caçats per ser consumits varia en les diferents parts del món. Això es deu a diferències en el clima, la biodiversitat, els gustos locals i el punt de vista acceptat localment sobre quins animals es poden o no es poden caçar legítimament.

ÉS IMPORTANT EVISCERAR LES PECES TAN AVIAT COM SIGUI POSSIBLE PER EVITAR QUE LA CARN ES DETERIORI.

La caça menor inclou animals petits com conills, faisans, ratolins, oques o ànecs. La caça major inclou animals com ara cérvols, óssos o ants; sovint està subjecta a llicències individuals, i s'exigeixen llicències separades per a cada animal individual cobrat.

LA CAÇA MAJOR ES REFEREIX A ANIMALS GRANS I ES DIVIDEIX EN 3 GRUPS:

Bòvids
- Cabra salvatge
- Isard
- Antílops (aquí no se'n cacen, perquè no n'hi ha: gasela, bisó, búfal)

Cèrvids
- Cérvol
- Daina
- Cabirol

Suids
- Senglar

CARACTERÍSTIQUES DE LA CARN DE CAÇA
- No es dessagnen completament en morir; per tant, la carn obté un color més fosc i un sabor més pronunciat.
- És important saber quan s'ha caçat la peça i, sobretot en caça major, si ha reposat (per estovar fibres) abans d'adquirir-la.
- És important eviscerar les peces tan aviat com sigui possible per evitar que la carn es deteriori.
- Les peces de viver són menys gustoses i més toves, a causa de la seva alimentació i forma de vida.
- Faisandé: antiga teoria culinària tradicional (actualment en desús) que recomanava deixar la peça de caça menor de ploma molt de temps penjada fins a gairebé aconseguir l'estat de descomposició.
- Si durant la caça l'animal ha sofert estrès, els seus músculs tindran molt àcid làctic, que es convertirà en àcid úric, per la qual cosa es desaconsella per als qui pateixen hiperuricèmia i gota.
- Els animals en època de zel no s'han de caçar, ja que la seva carn fa una forta olor d'orina.
- La carn pot estar contaminada si l'animal s'alimenta de cultius tractats amb herbicides i pesticides, o si ha ingerit accidentalment esquers verinosos.
- Si un projectil ha perforat l'intestí de l'animal i ha provocat que en surti el contingut, la carn es pot contaminar ràpidament.
- La purina, toxina de descomposició, de vegades pot provocar al·lèrgies encara que l'animal sembli fresc.
- És obligatori portar a analitzar les peces a un veterinari abans de consumir-les per descartar malalties (triquinosi).

SI DURANT LA CAÇA L'ANIMAL HA SOFERT ESTRÈS, ELS SEUS MÚSCULS TINDRAN MOLT ÀCID LÀCTIC, QUE ES CONVERTIRÀ EN ÀCID ÚRIC, PER LA QUAL COSA ES DESACONSELLA PER ALS QUI PATEIXEN HIPERURICÈMIA I GOTA.

ESTOFAT DE CÉRVOL AMB PATATES

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de carn d'espatlla de cérvol
- 2 cebes
- ½ cabeça d'alls
- 2 tomàquets
- 1 dl de vi blanc sec
- 1 dl de vi ranci
- 2 kg de patates
- Aigua o brou
- 2 branques de julivert
- Uns brins de safrà

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

PREPARACIÓ

- **Primer pas:** Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i enrossiu-hi la carn de l'espatlla de cérvol desossada i tallada a daus regulars. Retireu-ho.
- **Segon pas:** A la mateixa cassola, tireu-hi les cebes i uns alls ben picolats amb un raig d'oli.
- **Tercer pas:** A mitja cocció, incorporeu-hi els tomàquets ratllats i deixeu-ho coure junt, que es concentrin els sabors.
- **Quart pas:** Afegiu-hi el vi blanc, la carn de cérvol i el vi ranci i deixeu-ho reduir.
- **Cinquè pas:** Tireu-hi aigua o brou de carn i deixeu-ho coure lentament fins que la carn estigui gairebé tendra.
- **Sisè pas:** Peleu les patates i esqueixeu-les. Poseu-les a la cassola, tireu-hi més brou fins a cobrir-ho tot i deixeu-ho coure 25 minuts més fins que les patates estiguin ben cuites.
- **Setè pas:** Feu una picada amb un parell d'alls, unes branques de julivert i uns quants brins de safrà assecats al forn. Deixateu la picada amb el suc de la cocció i afegiu-la a la cassola.
- **Vuitè pas:** Deixeu-ho coure 10 minuts més i apagueu el foc.

MERCAT DE PORTBOU
Pg. Enric Granados, 1

HO MARIDEM AMB:

Celler Arché Pagès
SÀTIRS NEGRE

De color de cirera fosca, d'aroma intensa i agradable amb un fons de fruita vermella, amb notes florals, balsàmiques i minerals. En boca és agradable, fresc i equilibrat, saborós i especiat. Final de boca llarg amb records de fruites vermelles i herba fresca.

EL MERCAT DE ROSES

AQUEST HIVERN ENS PARLA DEL GARRÍ

A la cuina medieval catalana es menjava el garrí rostit amb una salsa d'alls, oli i formatge coneguda amb el nom d'*almadroch*, i a la cuina espanyola és molt popular a la terra de Castella, de la qual la varietat més popular és el garrí de Segòvia juntament amb el d'Arévalo, si bé també és molt popular a Madrid i a algunes localitats manxegues. Però avui dia, amb les coccions a baixa temperatura, a tota la península Ibèrica es pot menjar un bon garrí.

El garrí rostit, juntament amb el xai rostit, forma part de la cuina del rostit, la cuina de compartir. Es desconeixen receptes i descripcions d'aquesta elaboració anteriors als celtibers. Al segle XVII es va fer popular a les tavernes i els *figones* de la zona castellana i a poc a poc a poc s'oferia als viatjants que es dirigien a la Cort. Ja a mitjan segle XX diverses tavernes i restaurants de Segòvia i Madrid se'n disputaven la millor recepta per tal d'atraure els turistes. Una de les fondes més populars és la de Cándido, a Segòvia, on l'hostaler Cándido es va fer famós a mitjan segle XX perquè partia els garrins amb els cantells d'un plat abans de ser servits, cerimònia que es va fer internacionalment coneguda.

EL GARRÍ ROSTIT

Cuinar un garrí o porcell no té més secret que la matèria primera de qualitat, que es pot trobar als mercats de Girona. Per cuinar un garrí haurem de tenir un recipient d'una mida suficient perquè hi càpiga el garrí obert. És desitjable, però no fonamental, que el recipient sigui de fang. Abans de col·locar-hi el garrí, cal salar-lo, i s'hi col·loca amb la pell cap amunt. Després cal afegir un rajolí d'aigua al fons del recipient deixant com un dit respecte al fons. S'hi poden col·locar uns llistonets per separar el garrí del recipient, encara que no és obligatori, i molta gent no els hi posa. Seguidament, encenem el forn. El temps que s'hi ha d'estar varia segons el tipus de forn i fins i tot la marca, i per això és difícil establir un temps exacte, però pot sobrepassar l'hora o l'hora i mitja. Les recomanacions són no posar el forn al màxim (com a molt, 180 graus), ja que pot ser que es prengui, i tenir cura que no falti líquid al fons del recipient. Si s'elabora lentament, no cal girar el garrí, i és la millor manera de coure'l. Per saber que ja està fet, hem d'observar que la pell està daurada. En aquest moment cal apagar el forn i daurar el garrí a la graella perquè la pell es rosteixi bé, i és opcional passar-hi un pinzell amb mantega perquè el resultat sigui més vistós. Un cop la pell sigui cruixent, ja està llest. Partim les racions i posem en una salsera el líquid sobrant de la font afegint-hi unes gotes de vinagre. I ara, a gaudir!

Si el garrí és bo no necessita all ni cap espècia; només cal anar rectificant el nivell d'aigua i sal.

GARRÍ CONFITAT I DESOSSAT AMB SALSA CARAMEL·LITZADA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- Mig garrí
- 2 l d'oli d'oliva verge extra
- 1 l de brou fosc de porc
- 100 g de sucre
- 30 g de pebres en gra (de Sichuan, de Jamaica, rosa)
- 100 g de vinagre de vi negre
- Sal
- 100 g de cansalada virada

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Renteu bé el garrí i poseu-lo en una plàtera de forn cobert d'oli. Confiteu-lo a foc molt lent, a uns 80 ºC durant 6 hores aproximadament, que la carn es desfaci de l'os.

* **Segon pas:** Quan sigui cuit, amb compte, desosseu-lo i formeu un cilindre amb la carn. Deixeu-lo refredar.

* **Tercer pas:** Una vegada sigui fred, talleu-lo a racions de 150 g i poseu-lo en una plàtera a escalfar al forn.

* **Quart pas:** Prepareu la salsa. Feu un caramel poc torrat amb el sucre, els pebres i un xic d'aigua. Quan quedi de color marró, tireu-hi amb compte el vinagre i deixeu-ho reduir. Afegiu-hi el brou i feu que adquireixi textura de salsa. Si cal, lligueu-ho amb un xic de midó de blat de moro. Rectifiqueu de sal.

* **Cinquè pas:** En una paella enrossiu la cansalada virada tallada a talls llargs. Emplateu posant el garrí al plat, la cansalada al damunt i la salsa.

MERCAT DE ROSES
C/ Pep Ventura

HO MARIDEM AMB:

Celler Sota els Àngels
SOTA ELS ÀNGELS 2007

És un vi d'un profund color de móres i robins. En nas, és intens, amb aromes distingides de terrer, d'espècies i de sotabosc molt ben integrades amb l'adob de la fusta. De gran obsessió aromàtica. Desitjable i cortès en la seva entrada en boca, reflexiu per la seva profunditat i enormement persistent.

Un bon vi negre de l'Empordà és el millor aliat d'aquest plat.

EL MERCAT DE SALT

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE LA PAPAIA

Tova, molt sucosa i de consistència mantegosa. Pertany a la família de les caricàcies, formada per 71 espècies d'arbres sense branques que produeixen grans fruits i creixen en regions tropicals d'Àfrica i Sud-amèrica. Originària de Mèxic, segons uns, i dels Andes peruans, segons altres. Es creu que, des de Mèxic, el cultiu de la papaia es va estendre a tots els països tropicals.

Es pot comprar tot l'any, però la millor època per gaudir de tots els seus atributs és l'hivern.

La fruita, que és verda al principi, es troba en el moment òptim per al seu consum, tant des del punt de vista nutritiu com organolèptic, quan comença a adquirir un to groguenc. És freqüent que algunes taquetes marrons li enlletgeixin la pell, però això no afecta en absolut la qualitat de la seva polpa. El fruit madur cedeix fàcilment a la pressió dels dits, i la part de la tija desprèn una lleu aroma dolça.

La papaia és una fruita bastant perible i molt fràgil, per la seva pell suau i fina, per això s'ha de manipular amb cura. Quan està madura s'ha de conservar a la nevera, on es mantindrà en bones condicions durant aproximadament una setmana. Si encara no ha madurat, se l'ha de deixar a temperatura ambient fins que la pell verda s'engrogueixi. Si això no succeeix, és senyal que el fruit ha estat recollit massa aviat; en aquest cas, es recomana cuinar la papaia com una verdura.

LA PAPAIA I LA SALUT

Ideal per a la gent gran, amb problemes dentals o amb l'estómac delicat o de digestions pesades, ja que la polpa de la papaia és molt fàcil de mastegar, empassar i digerir.

La papaïna és un enzim proteolític (que desfà les proteïnes dels aliments), similar a la pepsina que hi ha en el nostre suc gàstric, i és el que confereix a la papaia les seves beneficioses propietats digestives. En afeccions digestives com ara gastritis, hèrnia de hiat, pirosi o acidesa, etc., resulta molt adequada, ja que contribueix a neutralitzar l'excés d'acidesa de l'estómac. L'acció suavitzant i antisèptica sobre les mucoses digestives la fan molt útil en cas de gastroenteritis i colitis de qualsevol tipus.

És una fruita dolça, refrescant i de fàcil consum, rica en substàncies d'acció antioxidant, motiu pel qual és adequada –tenint en compte, a més, les seves propietats nutritives– per a tota la població: nens i joves, adults, esportistes, dones embarassades o mares lactants i persones grans.

Per la seva aportació de vitamina C i de provitamina A, se'n recomana consumir-ne especialment a qui té un risc més elevat de patir mancances d'aquestes vitamines: persones que no toleren els cítrics, el pebrot o altres vegetals –que són font gairebé exclusiva de vitamina C en la nostra alimentació–, persones que han de seguir una dieta baixa en greix –i, per tant, amb un contingut escàs de vitamina A– o persones que tenen més necessitats nutritives.

SOPA DE PAPAIA I MANGO AMB SORBET DE CÍTRICS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- ½ papaia madura
- 1 mango madur
- 250 g de quefir
- Mel
- Aigua mineral
- 200 g de pa de pessic de pastanaga
- 200 g de sorbet de cítrics

Ideal per obtenir una bona dosi de vitamines!

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu el mango i la papaia i poseu-los en un recipient alt i estret juntament amb el quefir i un xic d'aigua. Tritureu-ho fins que quedi una sopa ben fina. En podeu graduar el punt de dolçor amb mel i la densitat amb aigua. Guardeu-ho a la nevera.

* **Segon pas:** Serviu la sopa amb un tall de pa de pessic de pastanaga i la bola de sorbet.

MERCAT DE SALT
Av. Països Catalans, 192

HO MARIDEM AMB:

Celler Vinyes dels Aspres
BAC DE LES GINESTERES

De color daurat vell amb tons de topazi. D'aroma intensa, molt penetrant; conjuntada amb la manera més clàssica de fer vins de les regions meridionals. Aromes amb tocs ametllats i de torró, així com també caramel·litzats i de *toffee*. En boca és suau, gens amarg, ple, amb consistència i amplitud. Amb caràcters de nous i ametlla i amb un reregust llarg i penetrant.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

AQUEST HIVERN ENS PARLA DELS PINYONS

Els pinyons són una fruita seca coneguda com l'aliment dels esquirols, però que té un contingut altíssim de nutrients i moltes propietats saludables. Són els reis de la fruita seca a casa nostra. El seu preu elevat els fa poc atractius per menjar-ne cada dia, però són molt saludables i en fem grans festes quan els posem al damunt d'una coca o pastís, en una picada o quan els mengem directament. Convé no confondre els pinyons d'origen xinès, més amples i més curts, amb els de casa nostra, molt més gustosos i delicats.

Els pinyons són els fruits del pi pinyer o pi pinyoner (*Pinus pinea*). Com tota la fruita seca, es poden menjar crus o torrats. Es conserven, aproximadament, un any, si es troben en un lloc fresc i sec. La calor és molt perjudicial per als pinyons i pot provocar que hi apareguin bestioles.

PINYONS, ESPERIT MEDITERRANI I LA SEVA GASTRONOMIA

En els receptaris de la gastronomia mediterrània hi ha ingredients comuns que cada cuina interpreta i els fa genuïnament seus. Per això, trobem sabors que, tot i ser diferents, sempre resulten familiars. Això és el que passa amb els pinyons, un producte que dóna un toc als plats salats i que és consumit pràcticament a tots els països mediterranis de les dues ribes, que creen plats que són molt diferents però que comparteixen l'esperit mediterrani.

EXPLICA UNA LLEGENDA ORIENTAL QUE EL SULTÀ DE CONSTANTINOBLE ES VA DESMAIAR DE PLAER DEGUSTANT UN PLAT D'ALBERGÍNIES FARCIDES DE TOMÀQUETS I PINYONS.

Els pinyons blancs del pi pinyer són consumits pràcticament en tots els països mediterranis. Molt tendres i de sabor fi, una mica dolç, quan són frescos tenen un cert gust de resina, que disminueix en ser passats per la paella. Justament pel seu peculiar gust s'utilitzen per assaonar aliments o augmentar el sabor d'alguns plats una mica insípids.

Els pinyons són la fruita seca més cara del mercat, a causa del costós treball de recol·lecció. Per obtenir un quilogram de pinyons es necessiten entre 20 i 30 quilos de pinyes.

On es manifesta el millor del seu sabor delicat és en els plats salats. Explica una llegenda oriental que el sultà de Constantinoble es va desmaiar de plaer degustant un plat d'albergínies farcides de tomàquets i pinyons.

A l'Índia, durant el període vèdic, als bramans encarregats de vetllar pels focs sagrats se'ls servien arrossos barrejats amb espècies, quallada i pinyons.

PEL SEU PECULIAR GUST S'UTILITZEN PER ASSAONAR ALIMENTS O AUGMENTAR EL SABOR D'ALGUNS PLATS UNA MICA INSÍPIDS.

LA CUINA SALADA

És típic de Catalunya preparar els espinacs amb panses i pinyons. La parella panses i pinyons funciona molt bé en infinitat de receptes de la cuina tradicional, especialment acompanyant carns, bé com a farcit o com a guarnició. Els plats d'aus de corral també són molt idonis per fer ús de pinyons, igual que el bacallà. S'afegeixen al final en petites quantitats i preferiblement torrats, perquè així realcen més els gustos. També serveixen per donar més sabor i una textura cruixent a les botifarres.

AJOBLANCO DE PINYONS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 250 g de pinyons crus
* 30 ml de vinagre de vi blanc
* 1 dl d'oli d'oliva verge extra de gust suau
* 1 gra d'all
* La molla d'una llesca de pa blanc (de motlle)
* 1 dl de llet
* Un polsim de sal
* ¾ de litre d'aigua mineral freda
* 250 g de carbassa
* 100 g de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa
* 40 g de caviar de beluga (o succedani)
* 4 fulles d'espinacs frescos

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu oli en un cassó i, quan sigui calent, tireu-hi les fulles d'espinac i deixeu-les-hi uns quants segons, que quedin cruixents. Traieu-les, passeu-les per paper absorbent i reserveu-les.

* **Segon pas:** Poseu els pinyons en un recipient juntament amb l'all, l'oli d'oliva, la molla de pa remullada amb llet, la sal i el raig de vinagre. Tritureu-ho tot amb el batedor, que anirà formant una pasta fina, i aneu-hi afegint de mica en mica l'aigua, que anirà lligant la sopa, fins que quedi un líquid emulsionat i blanquinós. Passeu-ho per un colador, rectifiqueu de sal i vinagre i refredeu-ho a la nevera.

* **Tercer pas:** Poseu a bullir la carbassa amb aigua. Quan sigui tova, traieu l'aigua, poseu-hi la nata líquida i deixeu-ho bullir 2 minuts. Tritureu-ho i rectifiqueu de sal. Deixeu-ho refredar.

* **Quart pas:** Serviu l'*ajoblanco* en una copa, acompanyat del caviar, una cullerada de puré de carbassa i la fulla d'espinac fregida.

MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS
Pl. del Mercat

HO MARIDEM AMB:

Celler Oliveda
FUROT SAUVIGNON BLANC

Brillant i pàl·lid amb reflexos groc verdosos. Aroma intensa varietal amb una àmplia gamma de fruites tropicals. En boca, subtil i amable, amb un tacte suau, ampli i untuós. Acidesa fresca. De llarga persistència amb intensa aroma en boca. Notes complexes a causa del seu contacte prolongat amb els solatges més fins.

Una sopeta reconfortant i gustosa.

CUINA I SALUT

GARANTIR ALIMENTS SEGURS

Dipsalut ha editat el llibre *Ho fem bé? Ho hem de fer bé! Bones pràctiques per garantir aliments segurs*. En la publicació es recullen les pautes bàsiques que cal seguir per evitar toxiinfeccions alimentàries i assolir un nivell de seguretat alt pel que fa a la manipulació dels aliments. Aquestes normes es mostren en dibuixos, amb la finalitat de saltar barreres idiomàtiques i facilitar-ne la comprensió.

Un dels àmbits de treball de l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona és el de la seguretat alimentària. A més de cursos gratuïts per a manipuladors d'aliments, aquest organisme ofereix suport tècnic i materials divulgatius als ajuntaments de les comarques gironines per tal que puguin desenvolupar idòniament les seves competències pel que fa al control de la seguretat dels aliments en els establiments minoristes.

D'aquesta manera, i amb l'objectiu de facilitar que els consistoris donin a conèixer les claus per garantir aliments segurs a propietaris, titulars i treballadors de botigues d'alimentació, restaurants i altres establiments on es manipulen aliments, Dipsalut ha editat el llibre *Ho fem bé? Ho hem de fer bé! Bones pràctiques per garantir aliments segurs*.

En la publicació es recullen pautes bàsiques com ara mantenir una bona higiene tant personal com dels estris i de l'espai on es cuina, respectar la cadena del fred dels aliments... El llibre és una bona eina de treball per al sector minorista d'alimentació, ja que reforça els coneixements dels manipuladors d'aliments. No obstant això, molts dels consells que conté també poden ser d'interès per a altres persones i col·lectius, ja que són perfectament aplicables, per exemple, a la cuina de casa.

L'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona proporciona gratuïtament exemplars d'aquesta guia als consistoris de les comarques gironines i els anima a repartir-los entre els responsables dels establiments de comerç minorista i de restauració. El llibre també es pot consultar des del web de Dipsalut: *http://www.dipsalut.cat/books/seguretat_alimentaria*.

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

PETIT XEF DEL MERCAT A LA CUINA!

Un plat que encanta als petits i als grans, i que es pot menjar com a plat únic acompanyat d'una bona llesca de pa de cereals.

XATÓ

INGREDIENTS (per a quatre persones)

PER A LA SALSA

* 4 alls
* 25 ametlles torrades
* 12 avellanes torrades
* 8 nyores escaldades o macerades amb vi negre
* La molla d'una llesca de pa remullada amb vinagre
* Sal
* Oli d'oliva verge extra
* 1 tomàquet escalivat (opcional)
* Pebre negre i pebre vermell (opcional)

PER A L'AMANIDA

* 1 escarola de cabell d'àngel
* 200 g de bacallà esqueixat i dessalat
* 150 g de tonyina en salmorra esqueixada i dessalada
* 12 filets d'anxova en oli
* Olives arbequines
* Olives negres

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** En un morter, trinxeu els alls amb un polsim de sal perquè no saltin.
* **Segon pas:** Aneu afegint-hi les ametlles i les avellanes fins que quedi una pasta homogènia.
* **Tercer pas:** Tot seguit, traieu la polpa de les nyores amb una cullera i afegiu-la a la picada.
* **Quart pas:** Incorporeu-hi la molla de pa xopada de vinagre ben escorreguda i aneu format la pasta.
* **Cinquè pas:** Tot seguit, comenceu a tirar-hi l'oli d'oliva i aneu-ho remenant amb la mà de morter fins que quedi una salsa ben lligada i consistent.
* **Sisè pas:** En una plàtera, col·loqueu l'escarola de cabell d'àngel ben neta i escorreguda. Amaniu-ho amb un xic de salsa i deixeu-ho reposar una estona.
* **Setè pas:** A l'hora de servir, decoreu-ho amb el bacallà, la tonyina, els filets d'anxova i les olives. Acompanyeu-ho amb un morter de salsa perquè cadascú se serveixi al seu gust.

GASTRONARI

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

HERBA GELADA

L'*herba gelada* o *herba de plata*, més coneguda pel seu nom francès, *ficoïde glaciale* (nom científic: *Mesembryanthemum crystallinum* o *Cryophytum crystallinum*), és un herba que ens ha arribat fa pocs anys als nostres mercats per enriquir les nostres amanides d'enciam i escarola. Juntament amb la ruca o l'espinac de Nova Zelanda (*tétragone*, en francès), sol cultivar-se a la zona de la Bretanya francesa, tot i que cada vegada s'estén més. Les fulles estan proveïdes de milers i milers de gotetes d'aigua salada que li donen aquest aspecte de planta gelada: d'aquí li ve el nom.

LLENGUADO

Si tots els peixos de la mateixa família que el llenguado tinguessin la mateixa categoria, de ben segur que no hi hauria tants problemes amb aquest nom per designar l'autèntic llenguado (*Solea vulgaris*) o els seus parents, ja que n'hi ha que volen fer passar gat per llebre. Aquests peixos sovint són de les costes africanes, com el llenguado d'arena (*Solea lascaris*) o el llenguado senegalès (*Solea senegalensis*). També hi ha el llenguado del Cab (*Austroglossus pectoralis*) i el llenguado del sud (*Austroglossus microlepis*). L'autèntic llenguado, però, ens ofereix una carn molt blanca, delicada, amb un sabor extraordinari, consistent i sense greix.

TÒFONA NEGRA

Un dels grans mestres de la gastronomia, el francès Brillat-Savarin, la va anomenar *el diamant negre*. La tòfona està envoltada de misteris. I la gran màgia de la tòfona ens arriba a l'hivern amb la *Tuber melanosporum*. Molts personatges han insistit en les propietats afrodisíaques de les tòfones, i la mitologia grega considerava les tòfones com els testicles d'Adonis enterrats per les fúries.

I no és estrany que enamori la seva olor, perquè els més entesos diuen que les tòfones tenen entre els seus principis odorífers unes substàncies afins a la testosterona. Una flaire semblant a la que biosintetitzen els gossos i els porcs abans del seu acoblament, una aroma que estimula les femelles ensinistrades, que fa cercar a sota terra aquests diamants comestibles.

La millor manera de menjar-la és crua, tallada ben fina en una bona amanida, la qual podeu enriquir encara més amanint-la amb oli de tòfona i pinyons torrats. També la podeu posar d'acompanyament amb un formatge cremós i suau de vaca, com el Tou dels Til·lers de Sort. O la podeu fer al foc a terra per acompanyar un cap de xai també fet a la brasa o un gratapaller rostit, guisat o confitat.

PERCEBES

Encara que els percebes es passen tota la seva vida enganxats a les roques com alguns mol·luscs, i després de causar diverses polèmiques pel que fa a la seva qualificació zoològica, aquest crustaci amaga la seva part comestible en una pell de color fosc i de textura dura que acaba en una ungla dividida per petites escames o plaques.

Els percebes són hermafrodites, però no es poden fecundar ells mateixos. Cal que un sigui donant de semen i l'altre ofereixi els seus ovaris. Les larves s'alliberen ràpidament i, després de passar per set estadis diferents, es fixen a les superfícies de les roques utilitzant una glàndula anomenada *glàndula de ciment*. Si les circumstàncies i el medi són favorables, al cap de mig any els percebes aconsegueixen la mida comercial mínima: cinc centímetres de llargària i dos i mig d'amplada, tot i que si són més grans es paguen més.

ELS NOSTRES VINS

DELS MERCATS A L'ENOTURISME DE L'EMPORDÀ

A l'Empordà la tradició vinícola arrenca en temps dels romans. Les vinyes plantades vora el mar caracteritzen el paisatge de zones com ara l'Alt i el Baix Empordà, amb una denominació d'origen pròpia, la DO Empordà, molt reconeguda. S'hi elaboren vins negres complexos, fragants, que sempre mantenen aromes de la fruita i la planta, blancs normalment joves i rosats frescos i gustosos. A la demarcació de Girona hi ha 362 viticultors i 46 cellers inscrits al Consell Regulador de la DO Empordà, dels quals 36 són visitables.

Actualment el vi ja forma part de la nostra identitat gastronòmica, i cada dia més consumidors volen conèixer l'origen del que combina la descoberta i la coneixença dels productes vitivinícoles del territori amb els atractius històrics, culturals, arquitectònics i gastronòmics de la destinació. Per aquest motiu neix la Ruta del Vi DO Empordà, un club de producte que agrupa cellers, restaurants i hotels per a la promoció conjunta de l'enoturisme a la Costa Brava.

Els mercats municipals aposten per promocionar els productes de proximitat i, per descomptat, els vins de l'Empordà, motiu d'aquesta nova secció d'enoturisme en què us presentarem els millors cellers empordanesos visitables, on podreu realitzar diferents activitats relacionades amb el món del vi, com ara àpats entre vinyes o estades en cellers situats en espais amb encant i bells paratges naturals.

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

MASIA SERRA

La Masia Serra es troba a Cantallops i elabora vins de qualitat des de 1996, quan Jaume Serra i la seva dona, la Sílvia, van decidir iniciar el seu propi projecte vitivinícola i d'enoturisme. En aquella època ja comptaven amb les vinyes plantades l'any 1961 pels seus avis, i amb les que havien plantat els seus pares l'any 1990.

Actualment, elaboren vi blanc (Ctònia), tres vins negres (Io, Aroa i Gneis), un vi dolç (Ino) i un oli anomenat Dara.

En aquest paratge tan idíl·lic han creat El Recés, un espai on afloren unides tradició i modernitat. Després d'una acurada visita guiada pel celler i les vinyes, els visitants poden tastar els vins que elaboren, acompanyats, si ho desitgen, d'un bon esmorzar o dinar.

Informació i reserves a:
http://masiaserra.com

LA XARXA AL DIA

Presentació de l'edició de tardor de la revista *Milfulls* al mercat de Palamós

El diputat delegat d'Hisenda de la Diputació de Girona, Ramon Soler; l'alcaldessa de Palamós, Maria Teresa Ferrés, i la presidenta de l'Associació de Comerciants del Mercat Municipal de Palamós, Anna Maria Pinto, van presentar el passat 27 d'octubre el desè número de la revista *Milfulls.*

Coincidint amb la presentació d'aquest nou número de *Milfulls*, hi va haver una demostració de cuina de l'Espai del Peix de Palamós.

Trobada de Mercats Municipals de Catalunya a Olot - Fira Orígens

El passat 11 de novembre, en el marc de la fira Orígens, l'Ajuntament d'Olot, conjuntament amb l'Associació de Placers del Mercat d'Olot, van organitzar la Trobada de Mercats Municipals de Catalunya, a la qual van assistir unes 40 persones de diferents mercats i ajuntaments d'arreu del país. La trobada es va iniciar a l'Institut Municipal de Promoció de la Ciutat (IMPC) amb un esmorzar a base de productes locals, gentilesa del mercat d'Olot, i va continuar amb la ponència "Reptes de futur dels mercats municipals de Catalunya", a càrrec d'Oriol Cesena, professor de la UdG i autor del llibre *Experiències en la gestió comercial de les parades dels mercats municipals*. Finalment, i com a clausura de la trobada, tots els assistents van visitar Orígens, la Fira Agroalimentària de Productes de Qualitat, on el mercat d'Olot també hi tenia un espai habilitat.

Curs de pastisseria al mercat de Salt

L'Aula Gastronòmica del Mercat de Salt és un dels espais de formació referent a tot el que té relació amb la gastronomia del producte de proximitat i fresc, del qual els nostres mercats poden presumir de ser els màxims proveïdors. L'Aula ofereix un interessant programa d'activitats gastronòmiques dirigides a tot tipus de públic, i aquest programa permet des d'aprendre a cuinar receptes elaborades amb els productes adquirits en el mateix mercat, fins a gaudir d'una xerrada culinària, d'un tast gastronòmic o d'un taller temàtic dirigit per un restaurador o especialista.

Durant els mesos de gener i febrer s'ha preparat un curs de pastisseria a càrrec de Lluís Blanch, en què el pastisser farà demostracions i donarà idees a tots els participants de com elaborar pastisseria dolça i salada a casa.

Gener/febrer. Curs d'elaboració de xocolata, pastissos, pans, coques dolces i salades, gelats...

Informació i reserves al 972 233 826.

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

Mercat d'Olot
C. Mulleras, s/n

Mercat de Palafrugell
C. Pi i Margall

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

Mercat de Palamós
Av. de Catalunya, 6

Mercat de Portbou
Pg. Enric Granados, 1

Mercat de Roses
C. Pep Ventura

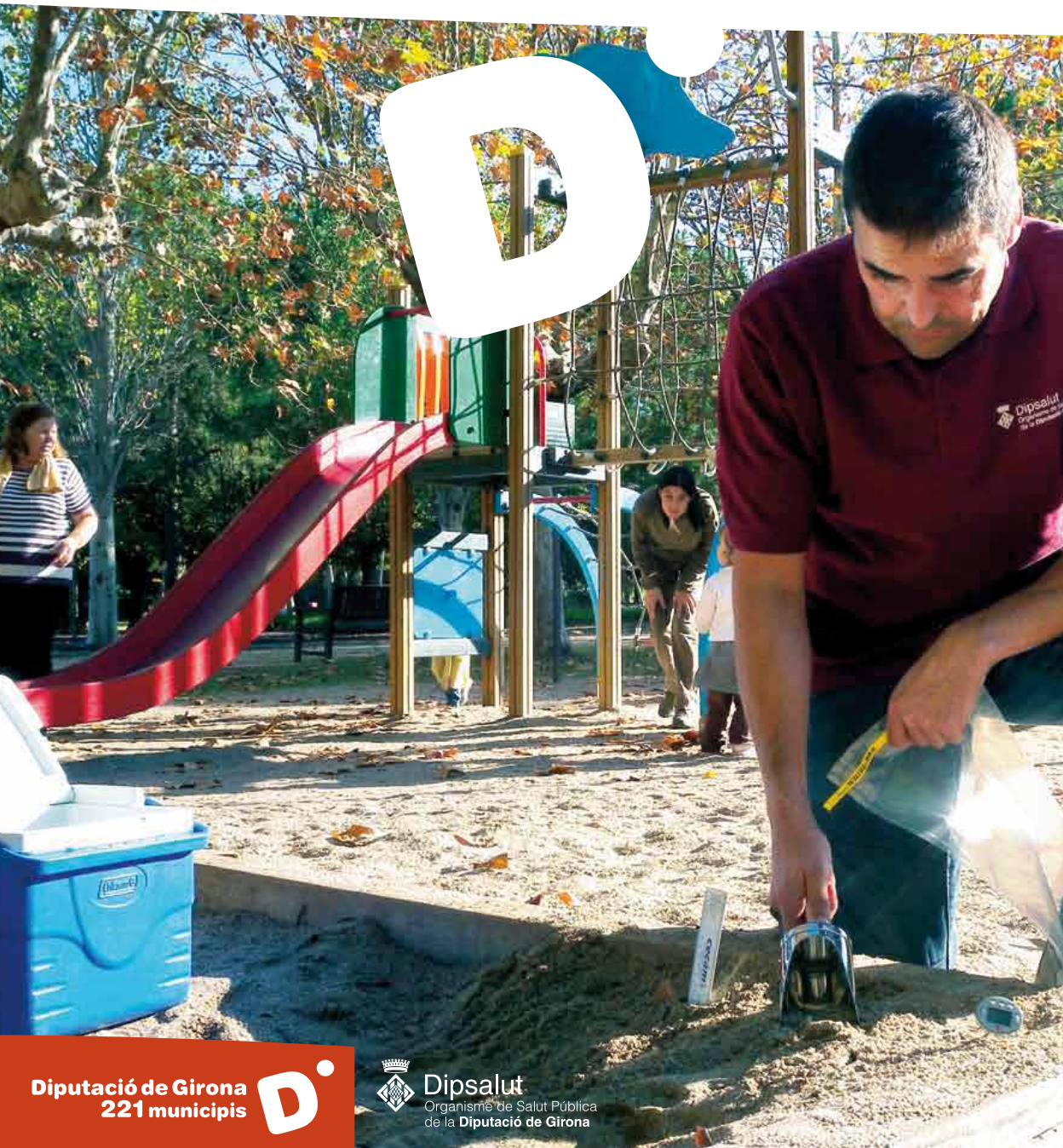
Mercat de Salt
Av. Països Catalans, 192

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

La 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

milfulls en línia

Subscriu-t'hi i el rebràs per correu electrònic. És gratuït!

www.ddgi.cat/milfulls

mercats municipals de Girona

Diputació de Girona
Àrea de Promoció Econòmica i Noves Tecnologies
Promoció Econòmica