Diputació de Girona

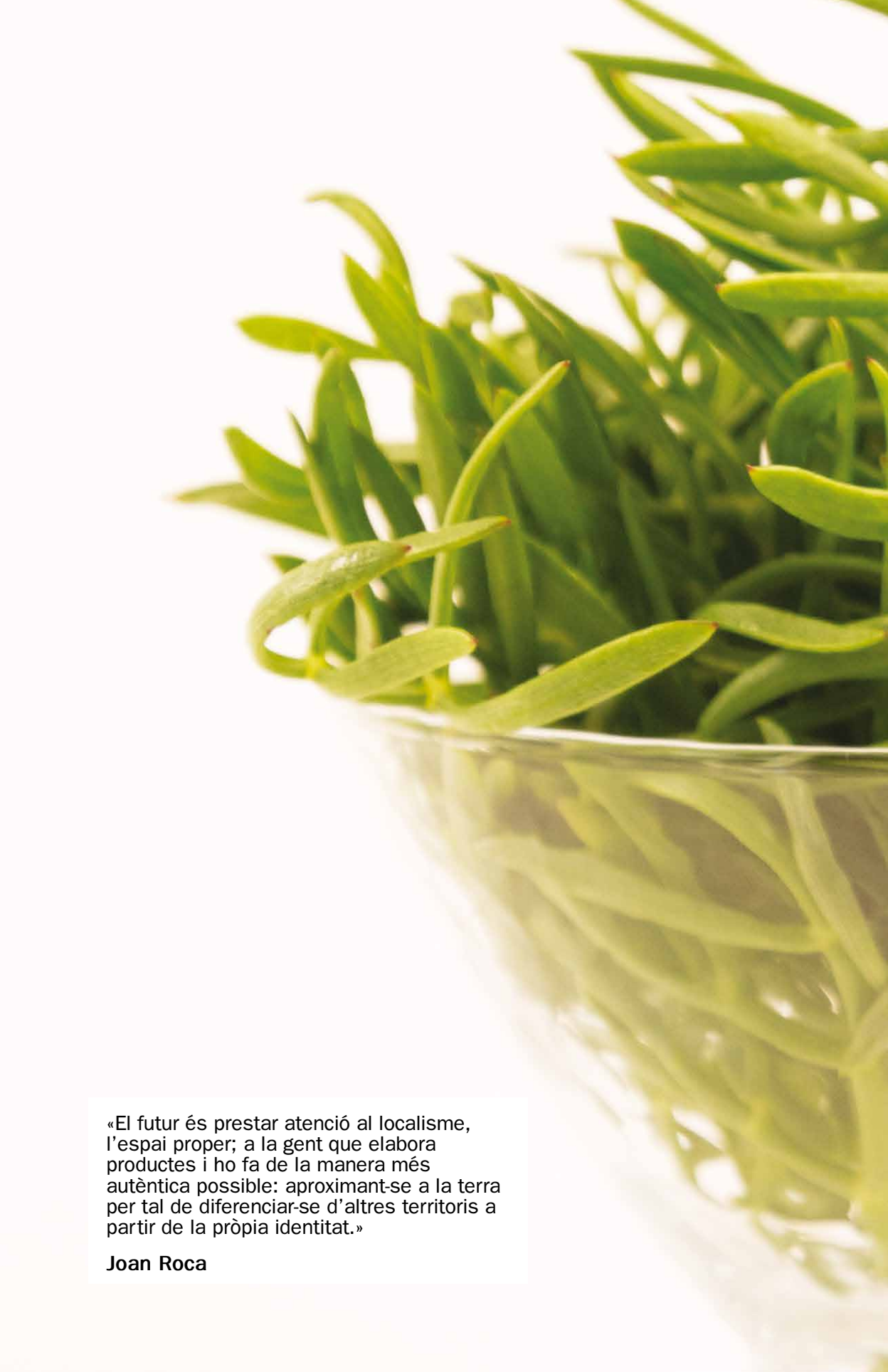
milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Juliol - Setembre de 2013
Núm. 13 - Revista gratuïta

13
Estiu
2013

mercats municipals de Girona



«El futur és prestar atenció al localisme, l'espai proper; a la gent que elabora productes i ho fa de la manera més autèntica possible: aproximant-se a la terra per tal de diferenciar-se d'altres territoris a partir de la pròpia identitat.»

Joan Roca

Sumari

- El mercat de Girona 4
- El mercat de Lloret 6
- El 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
- La carmanyola 22
- Salut 23
- Els nostres vins 24
- Gastronari 25
- La xarxa al dia 26

Editorial

En situacions difícils convé concentrar-se a atendre el que és bàsic, ja que, per a les persones, hi ha poques coses tan bàsiques com ho és la salut, en el sentit més ampli de la paraula.

Dipsalut ha considerat imprescindible aportar recursos que ajudin a superar l'impacte que, sobre la salut de les persones, té la crisi econòmica que ens toca viure avui dia. I això ho pretenem fer per mitjà del projecte «Salut i crisi». No volem substituir ningú, no volem competir amb cap de les entitats que ja treballen en aquest camp. Volem potenciar i complementar la magnífica tasca que ja s'està duent a terme i, sobretot, volem fer arribar el suport econòmic directament allà on resulti més eficient.

Els objectius principals del projecte són l'alimentació, especialment la lluita contra la desnutrició infantil; l'habitatge, entenent que no podem ni volem construir pisos sinó que volem que ningú no perdi casa seva; l'ocupació, és a dir, que durant el dia les persones a l'atur puguin

realitzar des de tasques de voluntariat fins a treballs relacionats amb els horts municipals, i, per acabar, el benestar emocional, perquè volem oferir assistència psicològica a les persones afectades per la crisi.

Josep M. Corominas i Barnadas
Vicepresident primer de Dipsalut

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Edició:
Diputació de Girona - Àrea de Promoció Econòmica i Noves Tecnologies
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona
Telèfon 972 18 50 00 - Fax 972 20 80 88 - *www.ddgi.cat*
Redacció de continguts: Pep Nogué
Diputat de Règim Econòmic i Noves Tecnologies: Miquel Noguer
Disseny i realització: Minimilks
Fotografia: Pep Nogué
Assessorament lingüístic: Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Gràfiques Montseny **Dipòsit legal:** GI-207-2010

Diputació de Girona

El mercat de Girona

Aquest estiu ens cuina espatlla de xai i flam d'espígol

SABIES QUE...

L'espígol es coneix amb el nom científic de *Lavandula angustifolia*, que ve de *lavo*, que significa 'purificar'. La seva infusió es fa servir com a tranquil·litzant i per induir el son. L'espígol també augmenta la producció de sucs gastrointestinals, la qual cosa afavoreix la digestió.

El plat

Espatlla de xai lletó rostida amb escalunyes glacejades

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 espatlles de xai lletó del Mas Marcè
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- 2 dl de garnatxa de l'Empordà
- 100 g de nata líquida (35 % de matèria grassa)
- 100 g de formatge serrat d'ovella
- 8 escalunyes
- 3 dl de brou fosc natural
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Desosseu les espatlles de xai i enrotlleu-les. Lligueu-les, salpebreu-les i poseu-les en una plàtera de forn amb les cebes i les pastanagues tallades a làmines fines, un raig d'oli d'oliva verge extra i un raig d'aigua. Deixeu-ho coure a 100 °C durant unes 3 hores aproximadament.

2. Mentrestant, poseu les escalunyes en un cassó amb aigua freda i espereu que arrenqui el bull. Quan bulli, pareu el foc i refredeu-les en aigua freda. Peleu-les i reserveu-les.

3. Poseu un cassó al foc amb la nata i, quan arrenqui el bull, tireu-hi el formatge ratllat. Deixeu-lo fondre, tritureu-ho i reserveu-ho.

4 Quan les espatlles siguin ben toves, retireu-les de la plàtera i deixeu-les refredar un xic.

5 Tireu la garnatxa a la plàtera i feu-la desglaçar. Afegiu-hi el brou i deixeu-ho reduir un minut. Coleu-ho i torneu a posar la salsa en una cassola amb les escalunyes. Deixeu-les coure uns minuts fins que agafin textura de salsa. Comproveu-ne el punt de sal.

6 Traieu el cordill de les espatlles i de cada una feu-ne dues racions.

7 Munteu el plat amb l'espatlla i un parell d'escalunyes, la salsa de carn al damunt i al costat una cullerada de salsa de serrat d'ovella.

La tapa dolça

Flam d'espígol

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 375 g de nata líquida (35 % de matèria grassa)
- 125 g de llet sencera
- 90 g de rovells d'ou
- 90 g de sucre
- Inflorescències d'espígol
- 120 g de sucre de violetes

PREPARACIÓ

1 Poseu un cassó al foc amb la nata i la llet. Quan arrenqui el bull, pareu el foc i tireu-hi les inflorescències d'espígol. Deixeu-ho infusionar 5 minuts.

2 Mentrestant, foneu 80 grams de sucre en una paella i poseu-lo al fons de les flameres.

3 En un bol barregeu el sucre blanc amb els rovells. Tireu-hi al damunt la llet i la nata infusionada i colada, i poseu a coure els flams al forn a 82 °C durant 45-60 minuts aproximadament. El temps dependrà de la mida dels flams.

4 Quan estiguin cuits i freds, tireu-hi un xic de sucre de violetes pel damunt i ja els podeu servir.

Ho maridem amb...

Av Bodeguers – Nereus Garnatxa Negra 2010

Elaborat amb garnatxa negra (85 %) i merlot (15 %). De l'anyada 2010 en van produir 3.000 ampolles. De color cirera picota de capa mitjana, certa evolució, brillant i glicèric. Aroma complexa, amb confitures, regalèssia, vainilla, maduixa, cirera i móra. Tocs de sotabosc i molta mineralitat. En boca, sensació d'acidesa fresca que combina amb tanins molt ben polits.

El mercat de Lloret

Aquest estiu ens cuina rapet amb verduretes i crema de meló

SABIES QUE...

El nom de *cantalup* prové dels melons asiàtics portats al castell de Cantalupo, al Vaticà. Aquests melons són de mida petita i arrodonits. Són molt afruitats i combinen de meravella amb pernil salat o amb formatge curat. I una recomanació: acostumeu-vos a rentar els melons abans d'obrir-los, ja que poden tenir bacteris i pols.

El plat

Cuetes de rapet amb samfaina de pebrots i romesco

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 cuetes de rapet sense la pell
- 1 ceba tendra
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot groc
- 3 tomates madures
- 1 cabeça d'alls
- 4 pebrots de romesco (remullats en aigua freda)
- 100 g d'avellanes torrades
- 50 g d'ametlles torrades
- 2 llesques de pa torrat
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre agredolç de vi negre
- Sal

PREPARACIÓ

1 Comenceu per fer el romesco. Escaliveu les tomates i la cabeça d'alls.

2 En un morter piqueu les avellanes i les ametlles torrades amb un polsim de sal. Afegiu-hi les tomates, el pa i els alls escalivats i pelats, la polpa dels pebrots de romesco i feu-ne una pasta. Incorporeu-hi un xic d'aigua tèbia. Aneu-la lligant amb un bon raig d'oli i un rajolí de vinagre. Poseu-la al punt de sal i reserveu-la.

3 Peleu la ceba i talleu-la a daus petits. Ofegueu-la en una cassola amb un raig d'oli.

4 Renteu els pebrots, talleu-los a daus com la ceba i afegiu-los a la cassola. Deixeu-los coure poqueta estona perquè no perdin el color.

5 Poseu una paella al foc amb un rajolí d'oli i marqueu les cuetes de rapet amb un polsim de sal. Deixeu-les acabar de coure al forn.

6 Munteu el plat posant les cuetes, al damunt una capa de pebrot i un cordó de romesco, i serviu-ho.

La tapa

Sopa de meló cantalup amb menta fresca

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 meló cantalup que estigui al punt
- 1 dl de llet sencera
- 6 fulles de menta fresca
- 1 dl de Cointreau
- Sal

PREPARACIÓ

1 Renteu la pell del meló. Obriu-lo per la meitat i retireu-ne les llavors. Peleu-lo.

2 Poseu la polpa del meló en un recipient alt i estret juntament amb la llet, la menta, el Cointreau i un polsim de sal. Tritureu-ho de manera que quedi una sopa ben fina.

3 Passeu-la per un colador. Refredeu-la i serviu-la en copes de còctel.

Ho maridem amb...

Maset Plana – A21 Blanc

Monovarietal de garnatxa blanca elaborat per l'enòleg Julià Maset, que també produeix oli de les varietats arbequina i argudell. Aquesta última varietat és autòctona de l'Empordà. És un vi amb unes molt bones sensacions d'aromes tropicals, que combina molt bé amb tots dos plats, tant amb el rapet amb pebrots i romesco com amb la crema de meló.

El mercat d'Olot

Aquest estiu ens cuina farcellets de vedella i caneló de cogombre

SABIES QUE...

El cogombre és un aliment idoni per incloure en dietes hipocalòriques ja que té un baix contingut calòric, una alta proporció d'aigua i una baixa presència d'hidrats de carboni. És un aliment que es digereix amb facilitat quan s'usa al natural i fins i tot es pot consumir amb la pela, sempre que sigui molt tendre. És aconsellable menjar el cogombre sense sal ni vinagre perquè aquests condiments el poden convertir en un aliment indigest.

El plat

Farcellets de vedella amb albergínia escalivada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 bistecs de vedella tallats molt fins
- 2 albergínies tendres
- 250 g de barreja de brots vegetals
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre
- 50 g de reducció de vinagre

PREPARACIÓ

1. Poseu les albergínies a escalivar al forn. Quan estiguin cuites, traieu-les i emboliqueu-les amb paper perquè s'estovin. Peleu-les i talleu-les ben finament. Amaniu-les amb un polsim de sal, pebre i un fil d'oli.

2. Amb un ganivet ample o un corró aplaneu els bistecs perquè quedin ben fins. Farciu-los amb la carn de l'albergínia i emboliqueu-los. N'han de sortir dos per persona.

3 Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i coeu amb compte els farcellets de vedella.

4 Poseu-los al plat amb un xic de brots vegetals i amaniu-ho amb un raig d'oli cru i un fil de reducció de vinagre.

La tapa

Caneló de cogombre amb brandada de bacallà

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 cogombre molt tendre
- 200 g de llom de bacallà dessalat
- 200 g d'oli de gira-sol verge
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra
- 4 alls
- 50 g de polpa d'olives negres
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1 Poseu un cassó al foc amb un raig d'oli d'oliva i confiteu els alls pelats i tallats a làmines fines. Abans que agafin color, afegiu-hi el llom de bacallà amb la pell i deixeu-lo coure un xic, sense que deixi anar gaire aigua.

2 Quan estigui gairebé cuit, retireu-lo del foc i tritureu-lo. Aneu-hi afegint l'oli de gira-sol verge i deixeu que emulsioni.

3 Quan tingueu la brandada ben emulsionada, poseu-la en una mànega.

4 Renteu el cogombre i talleu-lo a làmines molt fines. Poseu tres d'aquestes làmines superposades i una tira de brandada. Emboliqueu-ho com si es tractés d'un caneló. Poseu el caneló al plat.

5 Amaniu-lo amb la polpa d'olives negres, unes gotes d'oli i unes escames de sal.

Ho maridem amb...

Vinya dels Aspres – Blanc dels Aspres 2011

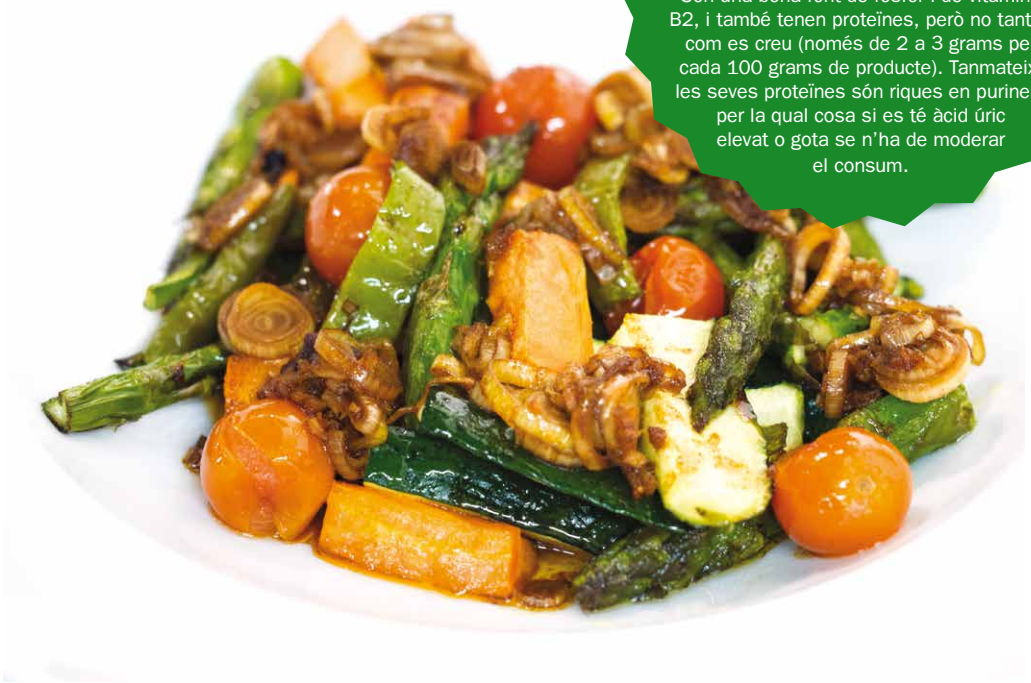
Visualment ofereix un color groc palla poc intens, amb lleugers reflexos verdosos i un aspecte brillant. El recorregut aromàtic és ordenat i elegant. D'entrada, trobem unes notes molt fresques de mentol i, tot seguit, herba dels canonges, fonoll, pinya fresca i pell de llimona, amb el predomini d'un fons de mel de romaní. En boca és cremós i moderadament cítric, amb una acidesa justa però viva. Uns agradables i subtils tocs làctics comparteixen espai amb d'altres de confitura de préssec i galeta de mantega. Final clar i de persistència mitjana.

El mercat de Palafrugell

Aquest estiu ens cuina bresa de verdures i xampinyons amb formatge blau

SABIES QUE...

Els xampinyons no tenen clorofil·la i, per tant, no sintetitzen el midó, per aquest motiu el seu valor calòric és tan baix sempre que es preparin crus, rostits, a la graella o saltats amb poc oli, i no fregits. Són una bona font de fòsfor i de vitamina B2, i també tenen proteïnes, però no tantes com es creu (només de 2 a 3 grams per cada 100 grams de producte). Tanmateix, les seves proteïnes són riques en purines, per la qual cosa si es té àcid úric elevat o gota se n'ha de moderar el consum.



El plat

Rostit de verduretes agredolces

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 espàrrecs
- 2 pastanagues
- 2 pebrots verds italians
- 1 pebrot vermell
- 12 cirerols
- 1 carbassó
- 1 albergínia
- 2 cebes tendres
- 4 alls tendres
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre
- 50 g de vinagre de vi negre
- 1 rajolí de mel

PREPARACIÓ

1. Renteu totes les verdures. Talleu la part inferior dels espàrrecs.
2. Peleu les pastanagues i talleu-les a tires llargues d'un centímetre de gruix.
3. Talleu els pebrots verds i el vermell a tires gruixudes.
4. Talleu el carbassó i l'albergínia a tires d'un centímetre de gruix.
5. Talleu les cebes tendres i els alls tendres a rodelles primes.
6. Poseu totes les verdures en una plàtera de forn. Poseu-hi un polsim de sal amb escames i un raig d'oli i enforneu-ho a 210 °C durant 20-25 minuts aproximadament.
7. Quan faltin 5 minuts, afegiu-hi el vinagre i el rajolí de mel, un polsim de pebre i sal en escames. Remeneu-ho i ja ho podeu servir.

La tapa

Xampinyons farcits de formatge blau i cansalada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 llesques de pa
- 4 xampinyons de la mateixa mida
- 50 g de cansalada viada tallada a daus
- 20 g de formatge blau
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Torreu el pa.
2. Renteu els xampinyons i traieu-ne els peus.
3. Poseu la cansalada al forn a 200 °C durant 5 minuts perquè s'enrosseixi. Reserveu-la.
4. Poseu una plàtera al forn amb els xampinyons salpebrats cap per amunt. Deixeu-los coure 5 minuts.
5. Quan els traieu del forn, afegiu-hi uns daus de cansalada i un tall de formatge blau. Poseu-ho damunt de les torrades de pa i serviu-ho amb unes escames de sal.

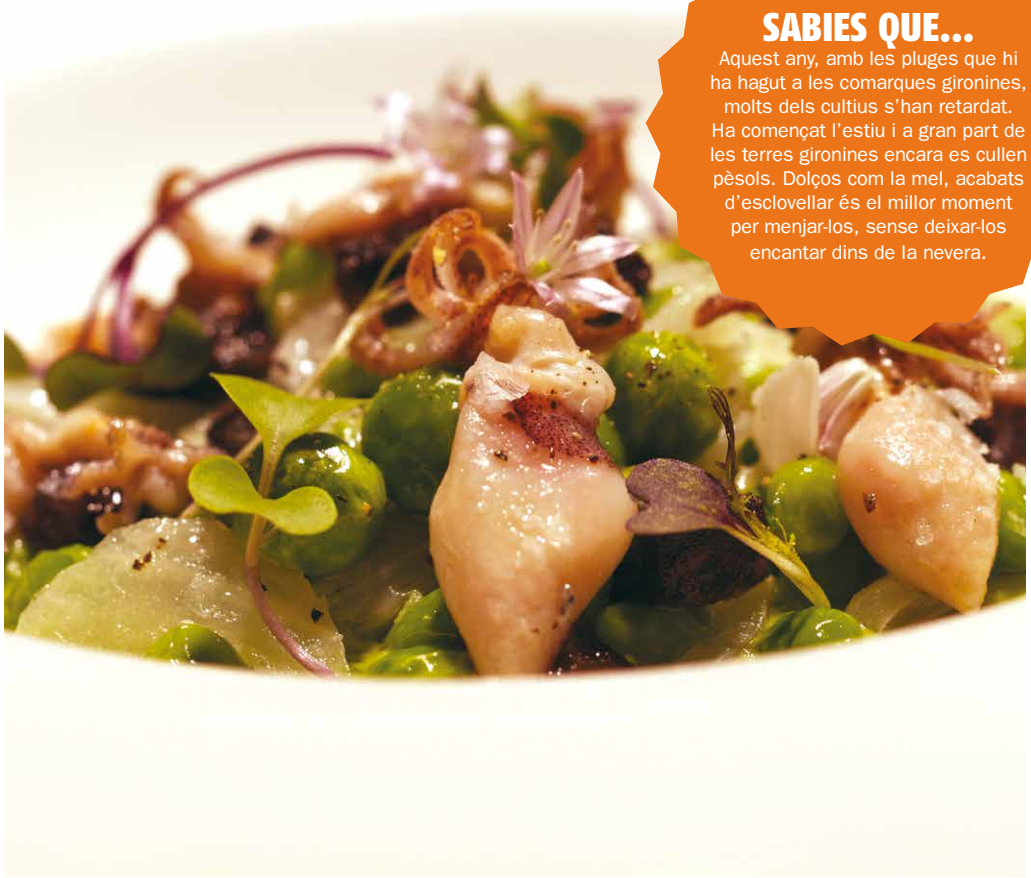
Ho maridem amb...

Oliver Conti – Treyu

Aquest vi porta el nom de la mare dels germans Conti. És un vi fresc, amb les aromes de la varietat alsaciana Gewürztraminer, l'exotisme del sauvignon blanc, l'estructura del macabeu i el toc especiat i mineral (fòsfor i sílex) propi dels vins de la casa. De color groc tènue amb reflexos verds, és afruitat amb aroma de flors blanques, fruita madura i cítrics com ara la taronja i la llimona. En boca, és estructurat i potent, amb molt bona persistència.

El mercat de Palamós

Aquest estiu ens cuina calamarsets amb pèsols i anxoves amb codonyat i serrat d'ovella



SABIES QUE...

Aquest any, amb les pluges que hi ha hagut a les comarques gironines, molts dels cultius s'han retardat. Ha començat l'estiu i a gran part de les terres gironines encara es cullen pèsols. Dolços com la mel, acabats d'esclovellar és el millor moment per menjar-los, sense deixar-los encantar dins de la nevera.

El plat

Calamarsets amb pèsols

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de calamarsets
- 600 g de pèsols acabats d'esclovellar
- 200 g de cansalada fresca
- 2 cebes tendres
- 1 copa de vermut blanc
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre
- Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Traieu la ploma dels calamarsets i reserveu-los.
2. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli d'oliva.
3. Tireu-hi la cansalada tallada a daus. Deixeu que agafi color.
4. Afegiu-hi la ceba tendra tallada a rodelles i deixeu-la coure 2 minuts.
5. Incorporeu-hi els pèsols, el vermut blanc i un polsim de sal i pebre. Deixeu-ho coure 3 minuts.
6. A continuació, incorporeu-hi els calamarsets, deixeu-ho coure 3 minuts més i ja ho podeu servir.

La tapa

Anxoves amb codonyat i serrat d'ovella

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 filets d'anxova en oli d'oliva verge extra
- 40 g de formatge serrat de llet d'ovella
- 40 g de codonyat
- Sal en escames
- 20 g d'oli d'oliva verge extra d'argudell
- 4 llesques de pa de cereals

PREPARACIÓ

1. Torreu les llesques de pa i reserveu-les.
2. Emboliqueu els filets d'anxova i poseu-los als plats.
3. Dins de cada filet, poseu-hi un tallet de codonyat i un trosset de Set, el formatge serrat de llet d'ovella.
4. Acabeu-ho posant-hi unes escames de sal i unes gotes d'oli d'oliva verge extra.

Ho maridem amb...

Celler Cooperatiu Espolla – Castell de Panissars Blanc 2012

El Castell de Panissars Blanc 2012 és un vi amb un cupatge de lledoner blanc, macabeu i moscatell d'Alexandria. De la combinació en resulta un color groc pàl lid amb reflexos daurats. En nas és molt agradable, amb aromes de flors blanques i fruites tropicals, i en boca provoca una sensació de frescor, amb un final llarg i fresc. Un resultat excel·lent a partir d'una elaboració de mostos flor i d'una fermentació controlada.

El mercat de Portbou

Aquest estiu ens cuina amanida de síndria i tomata i una broqueta de cirerols, feta i olives

SABIES QUE...

La síndria és la fruita que conté més quantitat d'aigua (93 %), per la qual cosa el seu valor calòric és molt baix: només 20 calories per cada 100 grams. En alguns països de l'Àfrica, la síndria és el substitut ideal de l'aigua en les temporades de sequera. La síndria, com a aliment funcional, ajuda en la prevenció i en el tractament de malalties cardiovasculars i cerebrovasculars, així com en la síndrome metabòlica.

El plat

Amanida de síndria amb tomata, formatge emporità i olives negres

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de síndria
- 4 tomates
- 250 g de formatge emporità del Mas Marcè
- 200 g d'olives negres
- Sal en escames
- Pebre negre acabat de moldre
- Oli d'oliva verge extra
- Fulles d'orenga fresca

PREPARACIÓ

1. Renteu la síndria i talleu-la a daus regulars.
2. Renteu les tomates i talleu-les a daus com la síndria.
3. Talleu l'emporità a daus més petits.
4. Munteu l'amanida posant en els plats daus de síndria, tomata, emporità, olives, fulles d'orenga, unes escames de sal, un polsim de pebre acabat de moldre i un raig d'oli.

La tapa

Broqueta de cirerols, feta i olives de Kalamata

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 cirerols
- 4 daus de formatge feta
- 4 olives de Kalamata
- Sal en escames
- 20 g d'oli d'oliva verge extra de koroneiki
- Fulles d'orenga fresca

PREPARACIÓ

1. Renteu les tomates.
2. Barregeu l'oli amb un polsim de sal i les fulles d'orenga. Amaniu els daus de formatge feta amb aquest oli i deixeu-ho reposar durant 2 hores.
3. Munteu les broquetes posant una tomata, un dau de feta i una oliva sense pinyol, i amaniu-les amb l'oli.

Ho maridem amb...

Vinyes d'Olivardots – Blanc de Gresa 2011

Vi blanc elaborat amb raïms de garnatxa blanca, garnatxa roja i samsó blanc (carinyena blanca), en la proporció aproximada d'un terç de cadascuna, que provenen de vinyes velles de 90 i 110 anys en un sòl al·luvial i sorrenc. De color groc palla brillant. En nas és intens i complex, amb predomini de la fruita blanca i les aromes cítriques. En la seva evolució apareixen notes suaus de flors blanques, fonoll, lleugers torrats i un punt de mineral. En boca és ampli, untuós, estructurat, amb molt bona acidesa i un final llarg, fresc i lleugerament amarg. Un vi equilibrat, potent i amb aires mediterranis.

El mercat de Roses

Aquest estiu ens cuina seitons amb alvocat i coulant de prunes

SABIES QUE...

Les prunes, com que tenen una gran quantitat de fibra insoluble, són un aliment molt eficaç per combatre el restrenyiment. La fibra insoluble arrossega el colesterol i les substàncies cancerígenes, és a dir, passen menys temps en contacte amb la mucosa, per la qual cosa es redueix el risc de tenir hipercolesterolèmia o càncer d'intestí. Poseu dues o tres prunes en aigua abans d'anar a dormir. L'endemà mengeu-vos-les en dejú i després beveu-vos l'aigua.

El plat

Seitons amb alvocat i reducció de garnatxa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 12 seitons frescos i grossos
- 2 alvocats
- El suc d'una llimona
- Sal
- Pebre negre
- 2 dl de garnatxa de l'Empordà
- Sal en escames
- 30 g de sucre
- 5 g d'alga nori
- 30 g de polpa d'olives
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Traieu els filets dels seitons frescos i poseu-los, amb la part de la pell cap amunt, en una plàtera d'acer inoxidable.
2. Talleu els alvocats per la meitat, traieu-ne l'os, poseu la polpa en un recipient amb un polsim de sal, un xic de pebre i el suc de llimona. Tritureu-ho fins que quedi ben fi i emulsionat. Poseu-ho en una mànega de pastisseria a la nevera.
3. Reduïu la garnatxa fins que agafi densitat de xarop i reserveu-la.
4. Torreu lleugerament l'alga nori i talleu-la a tires fines.

5 Barregeu la polpa d'olives amb l'oli.

6 Per muntar el plat, poseu una pinzellada de reducció de garnatxa i, al damunt, una tira de puré d'alvocat.

7 Passeu el bufador per la pell dels seitons perquè quedi lleugerament cuita. Poseu un xic de sucre al damunt de la pell i caramel·litzeu-la. Poseu els seitons damunt de l'alvocat.

8 Acabeu amb unes tires d'alga nori per sobre, unes escames de sal i un cordonet de polpa d'olives.

La tapa dolça

Coulant de prunes amb armanyac i gelat de formatge fresc

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 g de prunes macerades amb armanyac
- 100 g de mantega de cacau
- 250 g de mantega
- 125 g de sucre
- 100 g de farina
- 275 g de rovells d'ou
- 200 g de clares d'ou
- Esprai desemmotllant

PREPARACIÓ

1 Foneu la mantega de cacau. Mescleu-la amb les prunes i tritureu-ho.

2 Foneu la mantega.

3 Barregeu-la amb les prunes.

4 Afegiu-hi els rovells i les clares i tritureu-ho tot.

5 Afegiu-hi la farina i el sucre i tritureu-ho.

6 Poseu-ho en motlles individuals prèviament untats amb el desemmotllant. Poseu-ho a coure al forn a 180 ºC durant 6-8 minuts aproximadament.

7 Serviu-ho calent amb una *quenelle* de gelat de formatge.

Ho maridem amb...

Cellers Santamaria – Gran Recosind Chardonnay Macabeu

Els orígens d'aquest celler, pioner en l'elaboració de vins de criança a l'Empordà, es remunten al 1877. Vi blanc de color groc amb reflexos daurats. Complex d'aromes, notes cítriques i torrefactes de la criança. En boca és fresc, afruitat i de tacte rodó, notes cremoses de la fusta i paladar saborós. Vi elegant, voluptuós i persistent, complex i estructurat. Excel·lent amb plats molt saborosos i gustatius.

El mercat de Salt

Aquest estiu ens cuina arròs amb bolets orientals i recuit amb gerds

SABIES QUE...

Els bolets han estat utilitzats per les cultures orientals com a aliment i com a medecina. Tot i que n'hi ha molts, aquests són els que més s'utilitzen avui dia: pipa (*Ganoderma lucidum*), xiitake (*Lentinus edodes*) i gírgola de castanyer (*Grifola frondosa*). Estan indicats si es tenen alteracions del sistema immunitari, càncer, tumors, hipertensió, colesterol alt, problemes de coagulació sanguínia i, més puntualment, com a antiinflamatoris i protectors hepàtics.

El plat

Arròs cremós amb bolets orientals

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 ceba
- 1 porro
- 100 g de mantega
- 400 g de pèsols
- 1 carbassó
- 400 g d'arròs Carneroli
- 1 dl de vi blanc sec
- 400 g de bolets orientals
- 2 l de brou vegetal
- Sal
- 150 g de formatge d'ovella del Mas Farró de la Vall de Bianya
- 50 g de julivert picat

PREPARACIÓ

1 Renteu totes les verdures. Peleu la ceba i traieu les fulles més verdes i l'arrel del porro. Esclovelleu els pèsols i reserveu-los.

2 Talleu totes les verdures a daus menuts per separat.

3 Netegeu els bolets i talleu-los a talls regulars.

4 Poseu una cassola al foc amb la mantega. Comenceu a ofegar a foc suau la ceba i el porro. Quan comencin a agafar color, incorporeu-hi les altres verdures i els bolets. Deixeu-ho coure 2 minuts i, tot seguit, poseu-hi l'arròs. Remeneu-ho un parell de vegades i mulleu-ho amb el vi blanc. Deixeu-ho reduir.

5 Tot seguit, comenceu a afegir-hi el brou bullent i feu-ho coure 8 minuts a foc viu. Aneu-hi afegint brou quan sigui necessari i remeneu-ho un parell de vegades perquè l'arròs comenci a alliberar el midó.

6 A mitja cocció, afegiu-hi els pèsols i deixeu que continuï coent.

7 Quan estigui gairebé cuit, després d'uns 17 minuts aproximadament, pareu el foc i afegiu-hi el formatge ratllat i el julivert. Remeneu-ho bé perquè l'arròs quedi cremós i rectifiqueu de sal si és necessari. Ja ho podeu servir.

La tapa dolça

Recuit amb gerds, carquinyolis i mel de milflors

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de recuit de cabra
- 40 gerds frescos
- 4 carquinyolis
- Mel de milflors

PREPARACIÓ

1 Esmicoleu el recuit en plats sopers.

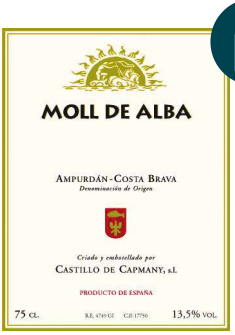
2 Renteu els gerds i talleu-los per la meitat. Poseu-los al damunt del recuit.

3 Trenqueu els carquinyolis i poseu-los al damunt dels gerds, i acabeu el plat amb un fil de mel.

Ho maridem amb...

Castillo de Capmany – Moll de Alba

Moll de Alba és un vi inconfusible, amb una concentració equilibrada i aromes de fruites espectacularment intenses, acompanyades d'elegants notes torrades de roure, accent varietal i de fina reducció a tabac, cedre, regalèssia, pebre vermell i prunes. Amb gran dedicació se seleccionen els millors raïms i es fa el cupatge de les varietats cabernet sauvignon, merlot, garnatxa i sirà.



El mercat de Sant Feliu de Guíxols

Aquest estiu ens cuina coca d'escalivada amb bonítol i bracet de patata

SABIES QUE...

El bonítol és un peix molt nutritiu, sa i una font fonamental de proteïnes per a l'organisme. A més, es tracta d'un peix blau, amb un valor en omega-3 molt important, que fa disminuir els nivells de colesterol dolent, els triglicèrids i evita la possible aparició de coàguls a la sang. Pel que fa a les vitamines, és un peix que transmet a l'organisme complexos vitamínics del grup B, en concret B9, B12 i B2, i dels grups A i D, que afavoreixen la circulació i el bon funcionament del sistema nerviós. El seu alt contingut en calci també afavoreix la maduració dels ossos i l'enfortiment dels músculs.

El plat

Coca d'escalivada amb bonítol

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de pasta de full
- 1 ceba
- 1 albergínia
- 1 pebrot vermell
- 800 g de llom de bonítol
- 100 g de polpa d'olives negres
- Sal en escames
- Brots vegetals
- Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Escaliveu la ceba, l'albergínia i el pebrot al forn a 200 °C. Quan estiguin cuits, tapeu-los amb un paper d'alumini i deixeu-los reposar. Peleu-los i talleu-los a tires.
2. Aprofiteu el forn calent per coure uns rectangles de pasta de full (poseu-hi un pes al damunt perquè no creixin). Reserveu-los.
3. Traieu la pell del bonítol i saleu-lo.
4. Poseu unes gotes d'oli a la planxa i marqueu el llom de bonítol per tots els cantons. Traieu-lo ràpidament, que no es cogui gaire, i talleu-lo a talls d'un centímetre de gruix.
5. Munteu el plat posant un cordó de polpa d'olives negres, la pasta de full, al damunt l'escalivada amanida amb un polsim de sal i un rajolí d'oli, els talls de bonítol i acabeu-ho amb unes escames de sal i uns brots vegetals.

La tapa

Minibracet de patata amb crema de formatge i salmó

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de patata nova
- 50 g de mantega
- 60 g de crema àcida de formatge
- 60 g de salmó fumat
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Escaliveu les patates al forn.
2. Quan estiguin cuites, peleu-les, encara calentes, i aixafeu-les amb un passapuré.
3. Tireu-hi la mantega a daus petits i barregeu-ho bé. Saleu-ho.
4. Formeu petites porcions de puré de patata i poseu-les al plat.
5. Acabeu-ho amb una cullerada de crema àcida de formatge, unes tires de salmó i unes escames de sal.

Ho maridem amb...

Terra Remota – Caminante Blanc

Terra Remota - Caminante 2011 és un vi per gaudir ben fresc amb un plat amb gust de mar. La seva mineralitat i la seva frescor són una aposta molt recomanable per gaudir del bon saber fer dels Bournazeau. A la vista presenta un color groc pàl·lid, amb suaus reflexos verds. Al nas mostra una complexa intensitat mineral, amb notes de fruita tropical, i un fons salí amb delicades notes de vainilla. En boca es mostra ampli, fresc i untuós, amb una notable mineralitat i la presència de les aromes ja percebudes al nas. Hi predominen les fruites blanques i els matisos salins i florals, a més d'una destacable finor i elegància. Un blanc ideal per prendre amb peixos i mariscs, formatges frescos i suaus, entre altres opcions.

La carmanyola

Amanida freda de cigrons i bledes amb vinagreta de cebes tendres

Una carmanyola ben sana i saborosa. La podeu menjar com a plat únic acompanyada d'un bon tall de pa integral per tenir la proteïna completa.

Si sou llaminers, poseu-hi una llauna de calamars o pops. I una infusió d'anís us ajudarà a tenir una molt bona digestió!

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de cigrons cuits
- 1 kg de bledes tendres
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre de xerès
- 2 cebes tendres
- 30 g de mostassa antiga

PREPARACIÓ

1. Renteu les bledes i eixugueu-les molt bé. Talleu-les a tires d'un centímetre de gruix i bulliu-les en aigua abundant i un polsim de sal durant 2 minuts. Escorreu-les i refredeu-les en aigua amb gel. Escorreu-les de nou perquè no hi quedi gens d'aigua.
2. Poseu la mostassa i les cebes tendres, netes i picades ben fines, en un bol. Tot seguit, afegiu-hi una part de vinagre i sis parts d'oli. Remeneu-ho bé i tapeu-ho.
3. Poseu els cigrons i les bledes a la carmanyola i remeneu-ho.
4. A l'hora de menjar, poseu la vinagreta als cigrons, remeneu-ho i ja ho teniu a punt.

Salut

Malbaratament dels aliments

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

En un context de crisi econòmica com l'actual i en un escenari global on prop de mil milions de persones pateixen gana, el malbaratament alimentari suposa un impacte social i ètic de primera magnitud.

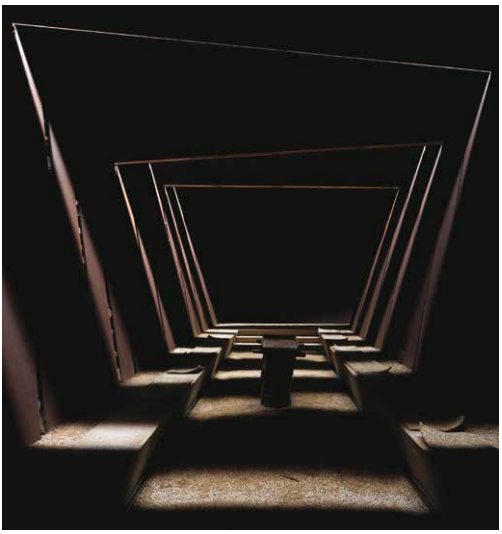
A Catalunya es llencen 262.471 tones d'aliments sòlids que es podrien haver aprofitat. Aquesta xifra equival a 34,9 kg de mitjana per habitant i any. Aquest malbaratament alimentari es produeix en el 58 % de les llars catalanes, segons l'estudi «Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya».

Què podem fer, els ciutadans? Aquí proposem un decàleg de bones pràctiques que ens ajudaran a estalviar i no malbaratar els aliments.

1. Planificar les compres: cal pensar els menús dels àpats de la setmana, revisar els ingredients de la nevera i els armaris i, a continuació, escriure una llista de la compra només per als extres que necessitem.
2. Fixar-se en les dates: cal que comprem els productes amb una data de caducitat llunyana si no els hem de consumir a curt termini. També els podem anar a comprar el mateix dia en què ens els vulguem menjar.
3. Tenir en compte la nostra butxaca: desaprofitar el menjar significa malbaratar els diners.
4. Mantenir la nevera segura: revisar l'estanquitat de les portes i la temperatura del refrigerador. Els aliments s'han de conservar entre 1 ºC i 5 ºC perquè es mantinguin frescos més temps.
5. Canviar els aliments de lloc: quan comprem productes nous, cal que col·loquem els més antics a la part del davant del rebost o la nevera.
6. Aprofitar al màxim les sobres: en lloc de llançar-les a les escombraries, les podem utilitzar per als àpats del dia següent, o congelar-les per a una altra ocasió. La fruita més madura es pot utilitzar per fer batuts o pastissos de fruita, i de les verdures que es comencen a marcir en podem fer sopes.
7. Servir quantitats petites de menjar amb el benentès que tothom pot repetir, una vegada hagi deixat el plat net.
8. Conservar els aliments d'acord amb les instruccions de l'envàs.
9. Congelar els aliments: si consumim només una petita part de la barra de pa, cal que en congelem la resta. Així, quan arribem a casa només n'haurem de treure unes quantes llesques un parell d'hores abans de menjar.
10. Convertir els residus en aliment per a les plantes: hi ha residus d'aliments que són inevitables de generar, com ara les peles de fruites i verdures. Per tant, per què no creem un cubell de compostatge? En pocs mesos obtindrem un adob ric i valuós per a les nostres plantes. Si tenim restes de menjar cuinat, un compostador de cuina farà el fet.
11. Dipsalut se suma, amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya, a la campanya endegada per la Comissió Europea contra el malbaratament alimentari amb la publicació d'un tríptic i un pòster que recull deu consells que ajuden els ciutadans a aprofitar el menjar de manera segura, així com el significat de les dates de consum preferent i de caducitat que apareixen en les etiquetes dels aliments envasats.

Els nostres vins

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona



Celler Brugarol

Al mateix límit entre la vinya i el bosc es troba pràcticament soterrat el celler Brugarol. L'obra, projectada per l'estudi RCR Arquitectes d'Olot, sorprèn per la seva audàcia i per la perfecta simbiosi amb la natura. A la superfície, les planxes d'acer paral·leles que s'inclinen en diferents direccions són una manera original de conferir un ordre estructurat i, alhora, dinàmic a tot el conjunt. Sota terra sorgeix un laberint de passadissos subterranis, foscos, aïllats, frescos i dotats de climatització controlada. Entrar-hi és endinsar-se en el món de les ombres. Aquí se sent el silenci, es flaira el vi, es percep la força dels materials i, quan es tasten els vins, s'aconsegueix, per fi, estimular els cinc sentits.

Informació i reserves a: *www.fincabell-lloc.com* / Tel. 972 316 203

Terra Remota

Terra Remota és un celler amb una sensibilitat marcada envers el territori en què s'assenta i que, en conseqüència, té una forta vocació d'integració en l'entorn. Aquests conceptes són l'espina dorsal de la filosofia de Terra Remota i regeixen les seves actuacions en tots els sentits.

La plantació alterna de vinya i bosc i l'arquitectura del celler permeten, a més de la integració en la natura, un procés d'elaboració per gravetat basat en una manipulació mínima. El resultat és un vi de la màxima qualitat i un paisatge captivador.

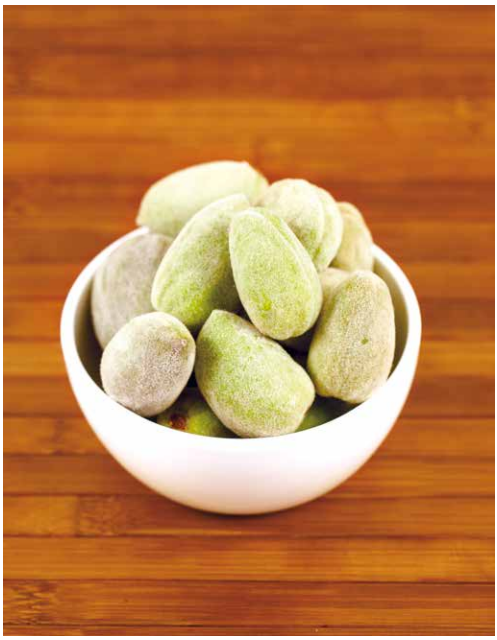
Destaca la seva activitat enoturística «Pícnic entre vinyes».

Informació i reserves a: *www.terraremota.com* / Tel. 972 193 727

Gastronari

Microratllador

Els microratlladors s'han posat molt de moda els últims anys a la cuina. No ratllen igual que els convencionals. Ho fan d'una manera molt més fina i hi ha un ratllador per a cada tipus de producte, des d'un de més gruixut fins a un de més fi, per ratllar aliments tous com ara un formatge o obtenir quasi una pols dels productes més secs i durs d'algunes espècies com ara la fava tonka o la nou moscada.



Ametlles tendres

L'ametlla és una de les fruites seques més riques en l'antioxidant vitamina E, la qual manté les seves propietats gràcies a la closca, i aporta també petites dosis de diverses vitamines del grup B. Està especialment indicada per a diabètics i persones obeses, que poden gaudir, per exemple, de postres elaborades amb la seva farina. Els estudis científics demostren que el seu consum habitual fa disminuir la concentració de sucre a la sang. I encara que és un aliment calòric, no afavoreix l'obesitat. S'ha demostrat que tot i obtenir de les ametlles 320 calories diàries durant sis mesos no es produeix cap augment de pes. Això es deu al fet que el seu contingut en hidrats de carboni - sacarosa és molt baix (3,7 %) i, en canvi, el seu contingut en fibra és alt (15,2 %), la qual cosa afavoreix la sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Part dels nutrients de l'ametlla es perden si es torra o se sotmet a qualsevol altra elaboració amb calor, per això us recomanem que ara, a l'estiu, aprofiteu per agafar-les quan són tendres i les esclovelleu vosaltres mateixos.

Germinar

Germinar és el procés de creixement d'una planta que prové d'un embrió contingut en una llavor. La germinació de les llavors depèn de la temperatura, l'aigua, l'oxigen i, de vegades, la llum o la foscor. Els germinats són aliments vius, per això el seu valor nutricional augmenta ja que es manté intacte fins al moment en què ens els mengem. La seva riquesa en enzims, clorofil·la, aminoàcids, minerals, vitamines i oligoelements vius els converteix en aliments complets que contribueixen a corregir les mancances de l'alimentació moderna. Quan germinen, moltes llavors de cereals o lleguminoses es converteixen en un aliment fàcilment assimilable perquè alliberen tots els nutrients encapsulats i milloren el valor nutricional de la llavor, de la planta o del fruit al qual haurien donat lloc.

La xarxa al dia

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Una càmera difondrà les obres de la plaça mercat d'Olot

L'evolució de les obres de la plaça mercat d'Olot es podrà seguir en directe per mitjà d'Internet. Un aparell òptic farà el seguiment de les obres mitjançant la tècnica de filmació a intervals. Les imatges seqüencials es prendran cada cinc minuts i es transmetran a la xarxa via Wimax. Les persones interessades a seguir-ne l'evolució han de connectar-se al web *www.rubautarres.com* i emplenar el formulari que hi ha a la pàgina d'inici.

Nit de Flors i Sabors al mercat del Lleó de Girona

La segona edició de la Nit de Flors i Sabors va ser l'activitat nocturna del mercat del Lleó de Girona dins el Girona, Temps de Flors. Vint-i-dues parades van oferir als visitants més de 6.000 tastets a preus molt econòmics, que oscil·laven entre el mig euro i l'euro. A més dels 6.000 tastets, també es van servir 500 gintònics acompanyats de papaia i pinya dessecada.

La vetllada de sabors es va amenitzar amb les actuacions musicals de la Coral Pla de Girona, per sorpresa del públic, i del grup BlacKiss, que va oferir el seu repertori de pop, rock i rumba catalana.

El mercat de Palafrugell acull la presentació de la revista *Milfulls*

El passat 20 de maig es va presentar el dotzè número de la revista *Milfulls* al mercat municipal de Palafrugell. La presentació, que va coincidir amb la celebració de les Festes de Primavera, va ser a càrrec de Ramon Soler, diputat de Promoció Econòmica; Juli Fernández, alcalde de Palafrugell, i Albert Gómez, regidor de Promoció Econòmica. L'acte va finalitzar amb un tast de productes de proximitat (peix) i de vins de la Ruta del Vi DO Empordà.

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

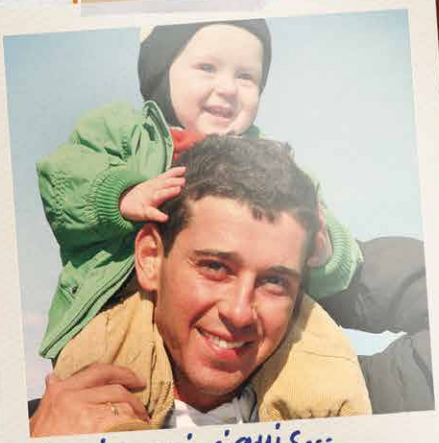
Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

Girona
territori cardioprotegit

Fins a 650 desfibril·ladors als municipis gironins.

Un desfibril·lador i tu em vau salvar la vida.

Siguis qui siguis, gràcies!



Un projecte de:

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

www.gironaterritoricardioprotegit.cat

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