Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - Desembre de 2013
Núm. 14 - Revista gratuïta

14
Tardor
2013

mercats municipals de Girona

«Que l'aliment sigui la teva millor medecina, i la teva medecina, el teu millor aliment.»

Hipòcrates

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

Avui els consumidors dels nostres mercats han modificat els hàbits de consum per motius com ara l'alimentació saludable, el consum responsable, l'origen del producte..., si bé, per primer cop en els últims deu anys, la variable del preu és la que es té més en compte a l'hora d'escollir els productes i l'establiment.

Així doncs, els mercats, que tenen vocació de ser un referent essencial en el comerç, hauran de conèixer necessàriament les noves tendències de consum, estudiar la diversitat de punts de venda, analitzar la gestió dels negocis, qüestionar-se i replantejar-se, si cal, els serveis generals i els horaris d'atenció al públic.

Els comerciants han de començar a fer anàlisis del punt de venda i dels mateixos mercats, aprofitant l'avantatge que suposa el fet d'estar en contacte permanent amb el consumidor final. Per poder planificar les estratègies comercials necessitem saber com percep el client els nostres productes, els nostres establiments... Alguns mercats disposen d'espais aptes perquè consumidors, botiguers i productors puguin estudiar, potenciar i millorar els productes que comercialitzen. Considerem que aquest és el camí correcte, com també ho són la

innovació en serveis complementaris i l'anàlisi de noves fórmules que ajudin a mantenir els mercats com a referents de comerç de proximitat.

Aquest ha de ser el repte constant que hem de perseguir les entitats que conformem la xarxa, amb iniciatives col·laboratives que generin noves dinàmiques i permetin la prestació d'un servei que doni resposta a les necessitats dels nostres ciutadans.

Ramon Soler Salvadó
Diputat Delegat de Promoció Econòmica

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

Ens cuina pop i mongetes del ganxet

SABIES QUE...

El morralet (*Sepiola rondeleti*) és un cefalòpode comestible del nord-est de l'Atlàntic i del Mediterrani, incloent-hi l'estret de Sicília, el mar Egeu, l'Adriàtic, el mar de Màrmara i el de Llevant. És l'espècie de sepiola més comuna al Mediterrani. Marró, tot i que pot canviar de color a voluntat, té el cos molt semblant a una sèpia petita, però aplanat i sense una cresta que l'envolti, sinó amb unes expansions amb forma d'orelleta que l'ajuden a desplaçar-se. Viu sobre fons sorrencs o en prats de posidònia oceànica fins a 450 m de fondària. Només saltat és boníssim!

El plat

Amanida de pop amb verduretes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 pop cuit de 800 g
- 1 ceba tendra
- 1 bitxo de Girona
- ½ pebrot vermell
- 1 tomata madura
- 100 g de brots de vegetals
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra de la varietat argudell
- 50 ml de vinagre de vi blanc
- sal

PREPARACIÓ

1. Talleu el pop a rodelles i distribuïu-lo en quatre plats sopers.
2. Talleu la ceba, el bitxo, el pebrot i la tomata a daus d'un centímetre. Poseu-ho en un bol. Amaniu-ho amb un polsim de sal, l'oli i el vinagre.
3. Poseu aquest preparat damunt del pop.
4. Afegiu-hi uns brots de vegetals i serviu els plats.

La tapa

Saltat de morralets i rossinyols

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 300 g de morralets acabats de pescar
- 300 g de rossinyols
- sal
- oli d'oliva verge extra
- 1 gra d'all
- julivert

PREPARACIÓ

1 En un cassó petit, poseu-hi aigua freda i el gra d'all, i deixeu que arrenqui el bull. Un cop hagi bullit, refredeu l'all traient l'aigua calenta del cassó i posant-hi aigua freda. Repetiu l'operació dues vegades més. Així perdrà la fortor.

2 Netegeu els rossinyols traient la sorra del peu. Si són grans, talleu-los per la meitat o en quatre trossos.

3 Poseu al foc dues paelles amb un raig d'oli. Salteu els rossinyols i els morralets per separat a foc viu. Saleu-los.

4 Tritureu el gra d'all i unes fulles de julivert amb 100 g d'oli d'oliva verge extra. Afegiu-hi un polsim de sal.

5 En un plat, poseu-hi els morralets i els rossinyols saltats, afegiu-hi unes gotes d'oli d'all, el julivert, i ja el podreu servir.

Ho maridem amb...

La Vinyeta – Macabeu Lies

Fresc i sensual, aquest és un macabeu per deixar-se seduir. El treball en mares (lies) li atorga untuositat, i té un pas per la boca sedós i persistent, que posa la pell de gallina a les papil·les més sensibles. Però com a bon galant no és digne de fiar. A diferència del que podria semblar, no ha passat per la bóta, la qual cosa el fa un vi especial i atractiu. És un blanc de color groc pàl·lid amb reflexos verdosos i daurats, d'intensitat mitjana al nas i amb un punt de complexitat —donat per una part afruitada, de fruita blanca madura, i una part d'aromes madures de pastisseria— que recorda les coques de poma. D'entrada intensa a la boca i bon volum, provoca una sensació sedosa i untuosa molt agradable, que l'allarga.

El mercat de Lloret
Ens cuina bacora i carbassó

SABIES QUE...

La bacora, o bacoreta, és un peix de la família dels escòmbrids que en l'època estival s'acosta molt als penya-segats, a les aigües netes i relativament fredes. Es pesca després de la posta i és molt ben valorat pel seu sabor i les propietats de la seva carn. S'alimenta de sardines, cefalòpodes i seitons, la qual cosa fa que la carn sigui molt bona, saborosa i llisa. La bacoreta es pot preparar igual que la tonyina. Es deixa estimar a la cuina i es pot fer de moltes maneres. Si no trobeu bacoreta, feu servir bonítol.

El plat

Bacoreta en escabetx

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 bacoreta de 2 quilos
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- 1 cabeça d'alls
- 2 albergínies
- 2 tomates
- 500 ml d'oli d'oliva verge extra
- 250 ml de vinagre agredolç de vi blanc
- 200 ml de vi blanc o cava
- 200 ml d'aigua
- sal
- pebre en gra
- 1 cirereta
- 1 fulla de llorer
- 1 branca de farigola
- 1 branca de marduix

PREPARACIÓ

1 Comenceu pelant les cebes, les pastanagues i els alls. Talleu-ho tot en làmines fines.

2 Netegeu la bacoreta traient-ne les tripes i els lloms. Talleu-la a talls regulars.

3 Escaliveu al forn les albergínies i les tomates tallades per la meitat.

4 Preneu una cassola fonda i poseu-hi els talls de bacoreta prèviament assaonada i, al damunt, les làmines de ceba, pastanaga i all. Afegiu-hi l'oli, el vinagre, el vi i l'aigua.

5 Torneu-ho a salar un xic més i acabeu posant-hi uns grans de pebre, la cirereta a rodelles fines i les herbes. Feu-ho coure a foc suau durant 30 minuts. Pareu el foc i deixeu-ho refredar. Tot seguit, poseu-ho a la nevera.

6 Serviu el plat acompanyat d'una bona llesca de pa i d'una amanida.

La tapa

Coca de carbassó amb anxoves i formatge d'ovella ripollesa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 300 g de massa crua de pa
- 2 carbassons
- 2 tomates
- 1 pebrot vermell
- 100 g de formatge serrat d'ovella Set de Mas Marcè, de Siurana d'Empordà
- 8 filets d'anxoves en oli d'oliva

PREPARACIÓ

1 Estireu ben fina la massa crua de pa.

2 Talleu els carbassons a rodelles, les tomates a quarts i el pebrot vermell a tires. Salteu les verdures per separat en una paella amb un raig d'oli.

3 Poseu les verdures al damunt de la massa i escampeu-hi el formatge d'ovella ratllat. Enforneu-ho un 10-12 minuts a 180 ºC.

4 Un cop la tragueu del forn, poseu-hi els filets d'anxova pel damunt i serviu-la.

Ho maridem amb...

Masia Serra – Ctònia

Vi blanc de color groc i de tonalitats verdoses, amb un alt nivell de complexitat i d'intensitat aromàtica. Combina aromes de fruita blanca, clorofil·la i torrats de bóta nova (sempre rere el *terroir*). A la boca, hi té una entrada voluminosa, per l'envelliment sobre la brisa fina; també té una lleugera carnositat, sorprenent en un vi blanc. De persistència remarcable, deguda a una notable acidesa, és un vi amb molta personalitat i ben vertebrat.

El mercat d'Olot
Ens cuina patata mora i figues

SABIES QUE...

L'aligot és una especialitat gastronòmica originària del massís d'Aubrac, a França, estesa per les regions d'Alvèrnia i Llemosí. La paraula aligot ve d'*aliqu'ot*, que al seu torn deriva de la veu llatina *liquod*, que significa 'alguna cosa'.
Es tracta d'un puré de patates que es barreja amb nata i formatge —que sol ser Cantal o Laguiole— per donar-li una textura espessa. També s'hi pot afegir all o mantega. Igual que la fondue, l'aligot va començar sent un plat de pobres, servit pels monjos d'Aubrac als pelegrins que travessaven la via Podiensis camí de Compostel·la, però avui en dia s'ha popularitzat i és freqüent menjar-ne en festes o en mercats de Nadal, ja que es pren calent i té moltes calories. El podem acompanyar de qualsevol carn feta a la graella. En aquest número, en fem una versió garrotxina de tardor.

El plat

Aligot de patata mora amb bolets de tardor

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 quilo i mig de patates mores
- 300 g de formatge curat d'ovella del Mas Farró, de la Vall de Bianya
- 50 g d'oli d'oliva verge extra
- sal
- pebre blanc acabat de moldre
- 1 quilo de bolets (rossinyols, rovellons, pinetells, ceps, etc.)
- oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Peleu les patates i poseu-les a bullir en una olla amb aigua bullent i un polsim de sal.
2. Quan siguin cuites, escorreu-les i aixafeu-les amb un passapuré.
3. Tot seguit, afegiu-hi el formatge ratllat i l'oli d'oliva. Amb l'escalfor el formatge s'anirà fonent i donant textura al puré. Barregeu-lo amb unes varetes. Poseu-lo a punt de sal i pebre i guardeu-lo calent al bany maria, tapat amb un paper de plàstic perquè no faci crosta.
4. Netegeu els bolets i talleu-los si són grossos.
5. Salteu-los en una paella amb un raig d'oli d'oliva.
6. Serviu-ho en un plat amb el puré a sota i els bolets al damunt.

La tapa

Recapte d'espelta amb figues i sobrassada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 300 g de massa crua de pa d'espelta
- 8 figues
- 300 g de sobrassada

PREPARACIÓ

1. Estireu ben fina la massa de pa i poseu-la a la plàtera del forn.
2. Peleu les figues. Agafeu-ne 4, aixafeu-les amb una forquilla i esteneu-les pel damunt de la massa.
3. Al damunt poseu-hi les altres figues tallades per la meitat i la sobrassada a trossets.
4. Enforneu-ho a 200 °C durant uns 8-12 minuts.
5. Serviu el plat calent.

Ho maridem amb...

Castell de Peralada – Finca Garbet

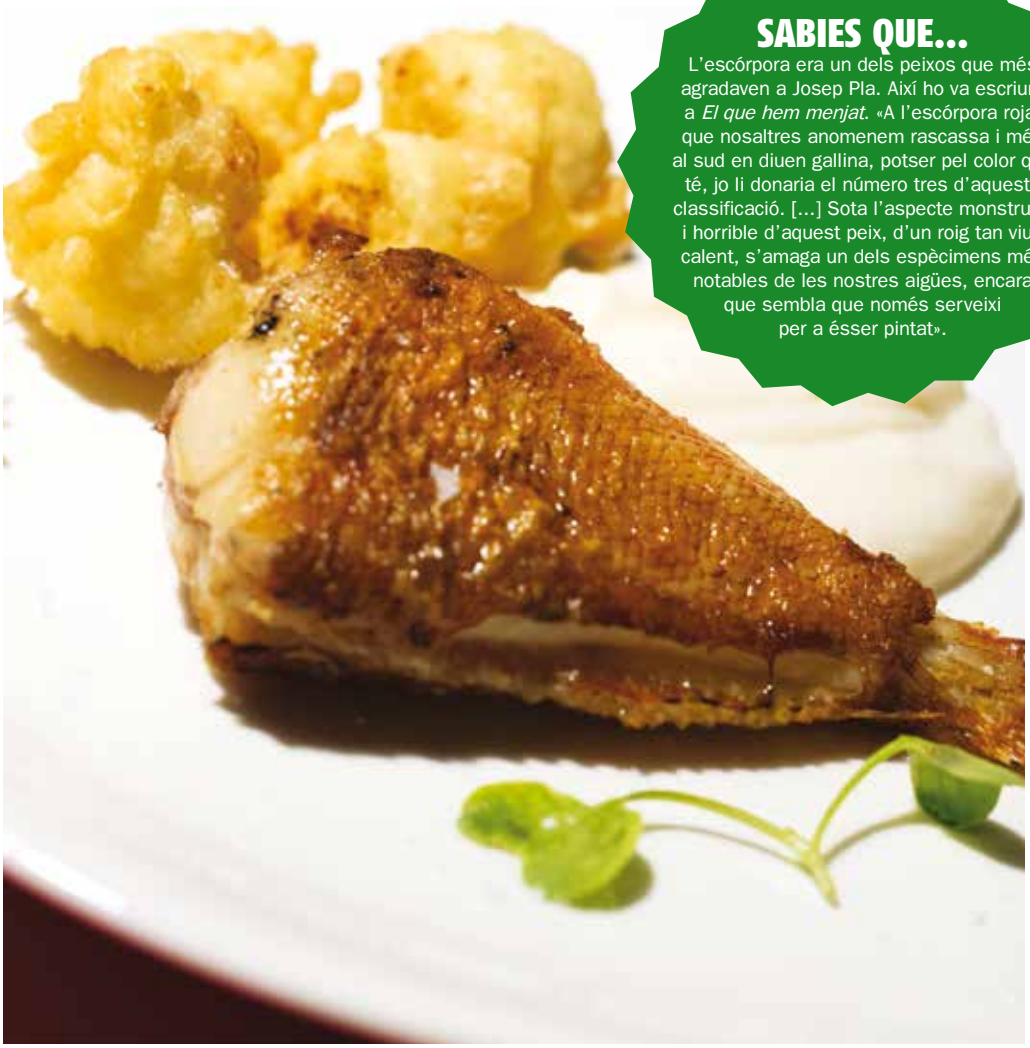
Dotze hectàrees de sòl pissarrós cultivat en terrasses a les ribes del mar Mediterrani, al nord de l'agrest cap de Creus, formen la finca Garbet. Aquesta terra dóna un vi amb un gran ventall aromàtic que recorda la finca de la qual prové (herbes mediterrànies, espècies, fruites, bàlsams i minerals). D'un color robí de capa alta, a la boca és fresc, gras, envoltant i amb uns tanins madurs. Té un llarg postgust i presenta un molt bon potencial d'envelliment.

El mercat de Palafrugell

Ens cuina escórpora i formatge de cabra

SABIES QUE...

L'escórpora era un dels peixos que més agradaven a Josep Pla. Així ho va escriure a *El que hem menjat*. «A l'escórpora roja, que nosaltres anomenem rascassa i més al sud en diuen gallina, potser pel color que té, jo li donaria el número tres d'aquesta classificació. [...] Sota l'aspecte monstruós i horrible d'aquest peix, d'un roig tan viu i calent, s'amaga un dels espècimens més notables de les nostres aigües, encara que sembla que només serveixi per a ésser pintat».



El plat

Escórpora amb bròquil a les dues maneres

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 escórpores de 300 g cadascuna
- 1 bròquil blanc
- 100 g de mantega
- sal
- pebre blanc
- oli d'oliva verge extra
- farina de blat

PREPARACIÓ

1. Demaneu al vostre peixater que us escati i netegi les escórpores, ja que tenen moltes espines. El cap el podeu fer servir per fer una sopa o un brou ben gustós.
2. Agafeu el bròquil i traieu-ne 8 pomets de la mateixa mida i reserveu-los.
3. Poseu la resta del bròquil a coure en un cassó amb aigua. Quan sigui cuit, traieu l'aigua i tritureu-lo amb la mantega. Salpebreu el puré i reserveu-lo al bany maria.
4. Salpebreu les escórpores i poseu-les en una plàtera de forn amb un raig d'oli. Rostiu-les.
5. Poseu l'oli al foc i, quan sigui ben calent, enfarineu els pomets de bròquil i fregiu-los. Passeu-los per un paper absorbent.
6. Serviu les escórpores amb el puré i el bròquil fregit.

La tapa

Caneló de mango amb formatge del Mas Alba i olives negres

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 mango madur que no sigui tou
- 100 g de formatge de cabra el Petitot del Mas Alba
- 50 g d'olivada negra
- 50 g d'oli d'oliva arbequina verge extra

PREPARACIÓ

1. Peleu el mango i talleu-lo en 4 làmines fines. La resta de mango, aprofiteu-la per a una altra preparació. Poliu les làmines tallant rectangles de 4,10 cm.
2. Talleu 4 tallets de Petitot de 4 cm.
3. Poseu un tall de formatge al damunt d'una làmina de mango i emboliqueu-lo. Feu el mateix amb la resta i col·loqueu cada caneló en una cullera.
4. Barregeu l'olivada amb l'oli i amaniu els 4 canelons. Serviu-los a temperatura ambient.

Ho maridem amb...

Empordàlia – Brut nature

La tradició convertida en modernitat és de color salmó pàl·lid i a la copa produeix un reguitzell de petites bombolles que formen i alimenten la corona d'escuma blanca. Allò que domina de l'Empordàlia brut nature al nas és la fruita original del vi, enriquida amb les notes cremoses de la criança, que ens garanteixen l'originalitat del mètode i el saber fer. El resultat és un gran equilibri a la boca, un retrogust llarg i saborós i una molt bona persistència aromàtica al paladar.

El mercat de Palamós

Ens cuina musclos i gambes de Palamós

SABIES QUE...

La gamba vermella és un marisc ric en vitamines, minerals i proteïnes, però molt baix en greix, per la qual cosa es recomana prendre'n per norma general i si no se segueixen dietes específiques, com les dels malalts de gota, ja que té un contingut alt en àcid úric. El complex vitamínic que aporta la gamba és sobretot dels grups E i B, i, pel que fa als minerals més significatius que són presents a la seva carn, hi ha el calci, el fòsfor i el ferro.

El plat

Curri de musclos

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 quilos de musclos
- 1 ceba tendra
- 2 alls
- 1 cullera de cafè de comí en pols
- 2 cullera de cafè de curri en pols
- pebrot vermell
- 1 pebrot verd italià
- 1 nap
- 4 cirerols
- sal
- pebre blanc
- oli d'oliva verge extra
- 1 iogurt de vaca de la Selvatana

PREPARACIÓ

1. Poseu un raig d'oli d'oliva a la paella i escalfeu-lo a foc mitjà.
2. Afegiu-hi la ceba, l'all, el comí i el curri i coeu-ho durant cinc minuts o fins que les cebes quedin transparents.
3. Tot seguit, afegiu-hi els pebrots, el nap i els cirerols. Salpebreu-ho i deixeu-ho coure 2 minuts.
4. Obriu els musclos al vapor. Afegiu el brou de la cocció dels musclos a la preparació anterior i esclovelleu els musclos, traient-ne els filaments. Afegiu-los al curri. Deixeu-ho coure 1 minut més i acabeu de preparar el plat afegint-hi el iogurt batut. Serviu-lo calent.

La tapa

Cebiche de gambes de Palamós

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 gambes de Palamós molt fresques
- 1 préssec de vinya
- 1 coco tendre
- 1 poma de Girona Granny Smith
- 1 llima
- 8 fulles de julivert
- 8 rodelles de cirereta
- sal

PREPARACIÓ

1. Peleu les gambes i reserveu-ne els caps per fer un brou o una salsa. Traieu el conducte de la cua i talleu-les a rodelles d'un centímetre.
2. Peleu el préssec i talleu-lo a daus de mig centímetre. Feu el mateix amb la poma i amb la polpa de coco (aprofiteu per beure l'aigua del coco, que és molt refrescant!).
3. Poseu la gamba en un bol amb un polsim de sal, el suc de llima, les rodelles fines de cirereta i el julivert i deixeu-ho macerar 1 minut. Tot seguit, afegiu-hi la fruita, remeneu-ho, poseu-ho en bols i serviu-ho.

Ho maridem amb...

Cooperativa Agrícola de Garriguella – Dinarells blanc

De vinyes prèviament seleccionades, es cullen els raïms a mà quan adquireixen el grau òptim de maduresa i un bon estat sanitari. El most s'obté per escorreguda i decantament. S'hi sembren llevats seleccionats i es fermenta a baixa temperatura. Després de madurar 3 mesos en un dipòsit, passa a l'embotellament. Color or amb reflexos verds. Aromes intenses d'anís i flors blanques, gessamí, acàcia, fruites exòtiques i lleugerament de llimona. A la boca el vi té una bona acidesa, és equilibrat i persistent.

El mercat de Portbou
Ens cuina arròs i moniato

SABIES QUE...

El moniato, en temps ancestrals, va ser una assegurança alimentària per a l'home i els animals que estaven a càrrec seu, perquè és fàcil de cultivar i té un alt valor nutritiu. Els seus hidrats de carboni, d'absorció lenta, i la seva riquesa en vitamines i altres compostos antioxidants ens procuren energia i reforcen la salut.

El plat

Arròs de menuts

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 cebes de Figueres
- 4 grans d'all
- 2 tomates madures
- 1 pebrot verd
- oli d'oliva
- 400 grams d'arròs de gra rodó
- els menuts d'un pollastre i un conill
- 1 raig de vi ranci
- julivert

PREPARACIÓ

1. En una cassola de ferro colat (de les anomenades catalanes) sofregiu, fins que siguin ben rossos, els menuts de pollastre i de conill.
2. A continuació, retireu-ho i separeu el fetge de conill, que utilitzareu més endavant per fer la picada.
3. A la mateixa cassola feu un sofregit amb la ceba trinxada, els alls picolats i el pebrot verd tallat a daus petits. Quan estigui tot ben confitat, afegiu-hi la tomata ratllada. Deixeu-ho confitar bé.

4 Tireu-hi el vi ranci i deixeu-ho reduir un moment.

5 Torneu a posar-hi els menuts, incorporeu-hi l'arròs, deixeu-ho rossejar uns minuts i tireu-hi l'aigua bullent. Feu-ho coure a foc moderat uns 15-17 minuts.

6 Mentrestant feu una picada amb un gra d'all, un parell de branques de julivert i el fetge del conill. En els últims minuts de cocció, incorporeu-hi la picada, remeneu-ho, poseu-ho a punt de sal i tanqueu el foc.

7 Deixeu-ho reposar uns minuts i ja podeu servir el plat.

La tapa

Moniato cruixent amb brandada de bacallà i ceba confitada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 moniato
- 2 cebes
- 100 g de llom de bacallà dessalat
- 100 g d'oli de gira-sol verge
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra
- 1 all
- sal en escames

PREPARACIÓ

1 Primer de tot, cal posar a coure les cebes. Peleu-les, talleu-les a tires fines i feu-les coure en una cassola amb un raig d'oli a foc molt suau. Han de coure fins que siguin ben meloses. Hi podeu afegir una mica d'aigua perquè no es cremin i vagin coent.

2 Per fer la brandada, poseu un cassó al foc amb un raig d'oli d'oliva i confiteu l'all pelat i tallat a làmines fines. Abans no agafi color l'all, afegiu-hi el llom de bacallà amb pell i tot i deixeu-ho coure un xic, sense que tregui gaire aigua.

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

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

5 Peleu el moniato i talleu-lo a rodelles molt fines. Fregiu-les en una paella amb oli ben calent. Escorreu-les i poseu-les al damunt d'un paper.

6 Munteu la tapa amb una rodella de moniato cruixent, un xic de brandada i una mica de ceba confitada.

Ho maridem amb...

Mas Oller – Blau

Raïm procedent de ceps de més de 10 anys plantats a 80-100 m sobre el nivell del mar. La maceració es fa en fred per obtenir la màxima expressió aromàtica i fixar-ne el color. Un vi modern que reflecteix la vinicultura tradicional de l'Empordà. Color: albergínia brillant. Aroma: baies vermelles fresques, tinta negra, espècies com clau i nou moscada. Gust: especiat, amb un final fresc i llarg.

El mercat de Roses
Ens cuina uns macarrons i unes anxoves

SABIES QUE...

L'espelta és un blat ric en proteïnes, fibra i vitamines del grup B, que resulta molt fàcil d'assimilar. De gran poder alimentari, el cos el tolera molt millor que qualsevol altre gra. Aquesta llavor és una varietat antiga de blat, avui desconeguda per la majoria. Va ser la base de l'alimentació humana durant segles i, sense ella, la nostra història hauria estat diferent; però fa gairebé un segle va caure en desús i ara, gràcies als flequers que volen tornar a fer un pa de qualitat, viu una segona joventut, i esperem que es quedi entre nosaltres per sempre més.

El plat

Macarrons d'espelta a la puttanesca

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de macarrons d'espelta
- 1 cabeça d'alls
- 50 g de tàperes confitades
- ½ quilo de tomata madura
- 100 g d'olives negres
- orenga
- 12 filets d'anxova en oli d'oliva
- sal
- pebre
- 150 g de formatge d'ovella ratllat

PREPARACIÓ

1. Peleu els alls i talleu-los per la meitat. Sofregiu-los en una cassola amb un raig d'oli d'oliva i reserveu-los.
2. A la mateixa cassola, sofregiu la tomata ratllada, fins que sigui ben concentrada. Al final de la cocció, afegiu-hi les tàperes, les olives, les anxoves tallades, l'orenga, sal, pebre i els alls.
3. Bulliu els macarrons en 4 litres d'aigua i un polsim de sal i, quan siguin grenyals, escorreu-los molt bé i poseu-los al plat.
4. Afegiu-hi la salsa pel damunt i acabeu tirant-hi el formatge ratllat.

La tapa

Anxoves amb serrat, gerds i mongetes del ganxet

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 filets d'anxoves en oli
- 20 g de serrat d'ovella
- 2 gerds
- 12 mongetes del ganxet cuites
- 25 ml d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Emboliqueu els filets d'anxova amb un tall de serrat d'ovella, com es veu a la foto. Poseu-los en culleres.
2. Talleu els gerds per la meitat i poseu-los al damunt de l'anxova.
3. Acabeu de compondre el plat amb les mongetes i unes gotes d'oli d'oliva.

Ho maridem amb...

Coll de Roses – Coll de Roses 2012

Raïm provinent de vinyes de 20 anys. S'elabora i es verema parcel·la per parcel·la per poder collir-lo en el seu millor moment de maduresa. De color vermell intens de capa mitjana-alta, presenta una llàgrima poc tenyida i densa. S'hi aprecien rivets de color blau i morat. Molt expressiu al nas, en destaca la fruita vermella, lleugerament confitada, que recorda les móres i el cassís. El sòl de la vinya hi dóna unes notes balsàmiques. A la boca té una bona estructura i una intensitat mitjana. Les notes afruitades, juntament amb uns tanins fins i sedosos, fan que passi molt bé.

El mercat de Salt
Ens cuina remolatxa i croquetes

SABIES QUE...

La remolatxa és una excel·lent font d'àcid fòlic, vitamina C i potassi. Concretament 100 g cobreixen la tercera part de les necessitats diàries d'àcid fòlic d'un adult, la sisena de les de vitamina C i el 8 % de les de potassi i magnesi. També conté una quantitat apreciable de fòsfor i gairebé no aporta calories (41 per 100 g). Quan els nutrients es troben en forma de sucs, poden formar substàncies que fan que aquests nutrients siguin més assimilables del que són habitualment. Això succeeix en el cas del suc de remolatxa, ja que el ferro que conté és molt més assimilable que altres formes de ferro que es poden trobar en altres aliments o en la mateixa remolatxa sencera.

El plat

Timbal de remolatxa amb crema de formatge i poma al forn

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 remolatxes cuites
- 150 g de crema de formatge
- 2 pomes de Girona Golden
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- sal en escames
- 8 ametlles crues

PREPARACIÓ

1. Coeu les dues pomes al forn a 160 °C. Quan siguin cuites, peleu-les i tritureu-ne la polpa.
2. Peleu les remolatxes i talleu-les en làmines ben fines. Munteu les làmines en un motlle amb forma de dònut. Si no en teniu, preneu qualsevol motlle que us agradi.
3. Barregeu la crema de formatge i poseu-la en una mànega pastissera. Ompliu els motlles individuals i tanqueu-los amb la remolatxa.
4. Traieu la crema del motlle i poseu-la al plat.
5. Poseu el puré de poma al mig i amaniu-lo amb l'oli barrejat amb el suc de la mateixa remolatxa.
6. Acabeu de preparar el plat amb uns filets d'ametlla crua.

La tapa

Croquetes de pollastre rostit

INGREDIENTS (per a deu persones)

- 500 ml de llet sencera
- 75 g de mantega
- 125 g de farina de blat
- 3 rovells d'ou
- sal
- pebre blanc
- nou moscada
- 1 raig d'oli d'oliva extra verge
- 1 ceba mitjana
- 450 g de carn de pollastre rostit
- 5 clares d'ou
- farina i pa ratllat per empanar
- oli d'oliva per fregir

PREPARACIÓ

1 En una cassola amb un raig d'oli d'oliva, ofegueu la ceba pelada i trinxada ben petita fins que estigui ben daurada. A continuació, incorporeu-hi la carn de pollastre picada i doneu-li un tomb. Reserveu-ho.

2 Poseu a bullir la llet. En una altra cassola, foneu la mantega. Una vegada fosa, incorporeu-hi la farina i deixeu-ho coure uns segons. Afegiu-hi la llet calenta de mica en mica i aneu-ho remenant a foc suau fins que tingueu una beixamel espessa. Incorporeu-hi la carn de pollastre rostit i poseu-ho a punt de sal, pebre i un xic de nou moscada. Incorporeu-hi també els rovells. Pareu el foc i poseu-ho en una plàtera tapada amb un paper de cuina amb uns forats fins que es refredi.

3 Una vegada freda, doneu forma a les croquetes i passeu-les per farina, clara d'ou batuda i pa ratllat.

4 Fregiu-les en oli d'oliva a 170 ºC, passeu-les per un paper absorbent i serviu-les.

Ho maridem amb...

Oliver Conti – Oliver Conti blanc

Vi blanc jove de garnatxa blanca (60%) i macabeu (40%) provinent de vinya vella, producció limitada a 2000 ampolles. Aquest és el primer d'una col·lecció de vins elaborats a Cellers d'en Guilla amb vinyes velles de varietats autòctones de l'Empordà. Vi blanc d'un color groc pàl·lid i net amb reflexos metàl·lics. Aromes vives de cítrics àcids tipus llima, fruita blanca amb presència de pera. Es deixen entreveure uns tocs vegetals, amables. Fonoll. Entrada fresca i directa, cert volum en boca tot i la joventut del vi, final amb una acidesa desperta i uns amargs varietals que aporten diversitat al vi. Agradable sensació càlida final. Fresc i àgil però intel·ligent, sorprèn l'organització del vi en boca. Vi blanc jove d'esperit però d'interessant complexitat.

El mercat de Sant Feliu de Guíxols

Ens cuina rossinyols i meló

SABIES QUE...

El meló és una fruita molt efectiva com a desintoxicant de l'organisme i que per això es fa servir per fer cures. Menjant només meló durant 24 hores o menjant-ne per esmorzar durant una setmana, es pot netejar el cos, millorar l'aparença i la salut de la pell i disminuir els nervis. A més a més, aporta vitamina A, la qual ens ajuda a evitar la sequedat a les mucoses i a la pell, i vitamina E, un antioxidant poderós que prevé el càncer i les malalties cardiovasculars. És molt diürètic i actua com un laxant suau, de manera que elimina toxines i ajuda a neutralitzar l'acidesa. Prevé taques a la pell gràcies a l'eliminació de toxines, ja que moltes de les taques es deuen a la manifestació de toxines que es troben dins del nostre organisme. També aporta fibra, potassi, calci, àcid fòlic i zinc. Prevé la gota i l'artritis, i anivella el colesterol alt.

El plat

Rossinyols amb crema

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 quilo de rossinyols
- 150 ml de brou fosc de vedella reduït
- 50 ml de nata líquida del 35 % de matèria grassa
- sal
- pebre negre

PREPARACIÓ

1. Netegeu els rossinyols i talleu els que siguin grossos.
2. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli d'oliva i salteu-hi a foc viu els rossinyols.
3. Tot seguit, afegiu-hi el brou concentrat de vedella, la nata líquida i un polsim de sal i pebre. Deixeu-ho coure 4 minuts i ja els podeu servir.

La tapa

Meló amb pernil

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de meló *pell de gripau*
- 50 g de sucre
- 50 g d'aigua
- 4 fulles de menta
- 100 g de pernil salat del bo

PREPARACIÓ

1 Poseu en un cassó l'aigua i el sucre i feu arrencar el bull. Pareu el foc i poseu-hi les fulles de menta. Deixeu-ho infusionar fins que es refredi. Coleu-ho.

2 Peleu el meló i feu-ne 4 boles grosses. Poseu les boles en una bossa de buit juntament amb l'almívar de menta i envaseu-ho. Si no teniu màquina de buit, sempre podeu demanar al vostre carnisser de confiança que us ho envasi quan li compreu el pernil. Deixeu-ho reposar 1 hora. Veureu com l'almívar de menta penetra a dins del meló, que queda cruixent però visualment sembla cuit en almívar.

3 Talleu el pernil a daus i poseu-lo al forn a 160 ºC fins que quedi ben cruixent. Reserveu-lo.

4 Per muntar la tapa, punxeu les boles de meló amb una broqueta i poseu el pernil al damunt. Serviu-la ràpidament abans no agafi humitat el pernil.

Ho maridem amb...

Cellers Coca i Fitó i Roig Parals – Tocat de l'Ala

És un vi elaborat amb raïms seleccionats de vinyes de garnatxa i carinyena velles procedents de diferents municipis de l'Alt Empordà, a la manera tradicional, amb una criança de fins a 4 mesos en fusta de roure francès i americà, que ajuda a arrodonir i integrar el raïm procedent de les diferents finques. La verema del raïm es fa un cop és ben madur, per aconseguir un paladar fi, melós i arrodonit. De color cirera intens, amb aromes de nabius i gerds amb tocs de farigola, a la boca ofereix un llarg recorregut, elegant, mineral, amb fruita vermella, bàlsams i algunes notes de cacau. Els tanins són suaus, frescos, rodons i agradables. Té un bon postgust.

La carmanyola

Humus de llenties amb pa de kamut

Una carmanyola ben sana i saborosa. La podeu menjar de plat únic, acompanyada d'un bon tall de pa integral per fer la proteïna completa. Si sou llaminers, poseu-hi una llauna de calamars o pops i, si l'acompanyeu d'una infusió d'anís, tindreu una molt bona digestió!

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 quilo de llenties cuites
- brou de coure les llenties
- 5 o 6 grans d'all
- 100 g de tahina (mantega de sèsam)
- oli d'oliva verge extra
- sal
- julivert fresc picat
- torrades de pa de kamut

PREPARACIÓ

1 Poseu les llenties en un bol amb els alls pelats, la tahina, un raig d'oli i un polsim de sal, i tritureu-ho fins que quedi molt fi. Si voleu un humus més lleuger, hi podeu posar brou de coure les llenties o aigua.

2 Poseu-lo a la carmanyola amb les torrades de kamut. I ja ho tindreu llest!

Salut
Suma salut!

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

S'han perfilat moltes teories que pretenen explicar què crea salut i com podem millorar la nostra qualitat de vida centrant-nos en les capacitats de les persones i les societats; és a dir, una visió positiva de la salut que té com a objectiu generar més salut. Amb tot, la majoria d'estudis que es fan avui en dia estan dirigits a curar les malalties; l'enfocament salutogènic encara és minoritari i, de vegades, fins i tot ha estat desprestigiat perquè s'ha considerat una branca de coneixement «poc científica».

És evident que no existeixen receptes màgiques per estar sa i tenir una elevada qualitat de vida, però cada vegada hi ha més coneixement sobre quins factors hi poden influir. Aquí en plantegem alguns:

- **Ser optimista**. Martin Selligman, un eminent psicòleg nord-americà, juntament amb altres autors, ha demostrat que les persones més optimistes tenen més bona salut, són capaces d'afrontar més bé les coses que els passen a la vida i, en general, viuen més.
- **Tenir sentit de l'humor**. A mesura que anem envellint riem menys vegades al dia, i aquest fet no és beneficiós per a la salut, ja que s'ha comprovat que riure disminueix l'estrès i l'ansietat, i fins i tot alguns estudis parlen del fet que pot millorar el nostre sistema immunitari.
- **Tenir relacions socials**. Diversos autors han parlat de com el fet d'estar vinculat a un context (escola, família, amics...) té un efecte positiu sobre la salut. Un estudi dut a terme a escala mundial per mesurar la felicitat va comprovar que les persones més felices eren molt diferents entre elles (diferents ètnies, poder adquisitiu, coeficient d'intel·ligència...), però tenien en comú el fet que totes eren persones molt sociables.
- **Ser creatiu**. Cal dir que per ser creatiu no fa falta fer un descobriment que canvïi el món, però la creativitat sí que ens pot ajudar a veure les situacions del dia a dia de manera diferent i arribar a resoldre els problemes amb originalitat. En aquest sentit, és un recurs per afrontar les circumstàncies adverses i millorar la qualitat de vida.
- **Estar satisfet amb la vida**. El sociòleg i psicòleg Corey Keyes ha investigat com influeix en la salut el fet que les persones estiguin decaigudes o bé que gaudeixin de la vida. En un estudi fet el 2007 va demostrar que les persones que gaudien de la vida tenien un risc més baix de patir malalties cardiovasculars. De fet, Selligman, en la classificació que fa de la felicitat, diu que aquesta depèn de tres factors en diferent grau: en un 10 %, de les coses materials que posseïm; en un 50 %, de la genètica, i en un 40 %, del que cada persona pensa de la seva vida, independentment de la situació objectiva.

És cert que algunes d'aquestes recomanacions semblen més fàcils de dir que de dur a la pràctica, especialment per a moltes famílies que pateixen certes restriccions a conseqüència de la crisi econòmica actual. No obstant això, no podem obviar que cal utilitzar el coneixement que s'està generant en el camp de la promoció de la salut per tal de reforçar els recursos de les persones, dels grups i de les comunitats amb l'objectiu de millorar-ne la qualitat de vida.

Els nostres vins
La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

Setzevins Celler

Aquest celler, un dels més petits de la DO Empordà, està situat a Espolla, dins el paratge natural de l'Albera. El projecte va néixer el 2003 amb la recuperació d'una vinya vella de carinyena, plantada el 1949, que estava a punt de ser arrencada. El 2004 s'hi van afegir un parell de vinyes de nova plantació (l'una, de garnatxa, i l'altra, de sirà), des de les quals es pot contemplar una gran vista panoràmica del poble, del coll de Banyuls i de la badia de Roses. Setzevins elabora vins de qualitat, amb caràcter, d'estructura primària i d'expressió essencial. La seva producció se situa al voltant de les 4.000 ampolles per anyada.

Per a més informació: *www.setzevins.cat*

Gelamà

Gelamà no és un celler qualsevol. En cada racó de les seves instal·lacions, de la masia i de les vinyes es respiren instants d'història, caliu de família i aromes de vi. L'any 1892, Raimundo de Falgàs va iniciar el seu camí en aquesta empresa, que amb el pas del temps es convertiria en un dels cellers més importants de l'Alt Empordà i que es va especialitzar en la producció de cava. La Guerra Civil va suposar un punt i a part en la seva trajectòria i va marcar la fi de l'activitat. Quatre generacions després, Maria Fernanda Pedret de Falgàs i el seu fill, Roger Rius, han decidit tornar als orígens i rellançar la marca que un dia va ser tan productiva.

Per a més informació: *www.gelama.cat*

Gastronari

Garrofa

La garrofa és el fruit del garrofer (*Ceratonia siliqua*), un arbre lligat des de fa més de mil anys al paisatge de la costa mediterrània. De la família de les lleguminoses, és una beina de color marró fosc amb una polpa de sabor dolç que embolcalla les llavors. Aquestes beines es torren i es trituren per obtenir la farina de garrofa, la qual conté un 40-50 % de sucres naturals, proteïnes i menys del 2 % de greixos. Igual que el cacau, posseeix quantitats significatives de minerals: ferro, calci i magnesi. Però la gran diferència amb el cacau és que la garrofa no porta àcid oxàlic, una substància que actua com a «lladre» de minerals i impedeix l'absorció intestinal del ferro i del calci. També té algunes vitamines, principalment la provitamina A i algunes del grup B, així com la vitamina D, i a més a més es tracta d'un aliment lliure de gluten i que, per tant, és apte per a celíacs.

Nigiri

És possiblement la forma més comuna de sushi al Japó. Es prepara coent l'arròs de manera tradicional, com si es fes sushi, i es modela a mà, fins que té forma de vareta oblonga. Llavors, al damunt, s'hi col loca una làmina de peix, marisc o qualsevol altre ingredient pla, normalment assaonat amb una mica de rave japonès *(wasabi)*, i s'hi pot afegir una tira fina d'alga perquè el peix es mantingui al seu lloc. De vegades, se l'anomena *edomaezushi*, perquè es va originar a Edo (l'actual Tòquio) al segle XVIII. Normalment se serveix en dues peces.

Broqueta

La broqueta és un bastonet que pot tenir diverses mides, amb una part esmolada per poder punxar o inserir-hi qualsevol aliment. Si les broquetes són metàl·liques, es fan servir per coure els aliments sense problemes. Les de fusta són millors per a aliments crus o per a enfilats amb coccions poc agressives. S'han posat molt de moda els últims anys per fer aperitius.

La xarxa al dia

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Nou horari comercial del mercat municipal d'Olot

Des del passat 19 de setembre de 2013, la plaça mercat d'Olot amplia els horaris i obre també la tarda del dijous, amb l'objectiu d'adaptar-se als hàbits de compra de la ciutadania de la comarca.

Així doncs, el nou horari comercial és el següent:

- De dilluns a dimecres: de 7.30 h a 14.00 h
- Dijous i divendres: de 7.30 h a 14.00 h i de 16.30 h a 20.00 h
- Dissabtes: de 7.00 h a 14.00 h

L'Aula Gastronòmica del Mercat de Salt presenta el primer cicle de sessions de cuina d'aquest curs 2013-2014

Amb la finalitat de fer conèixer els aliments frescos habituals dels mercats, les sessions de cuina que s'inicien aquest novembre han inclòs un munt de receptes variades que combinen la cuina tradicional amb les propostes gastronòmiques més actuals. L'objectiu és oferir una tria de plats que ens engresquin a cuinar, que siguin fàcils de fer i assequibles.

Per a més informació: *www.mercatdesalt.com*

El mercat municipal de Sant Feliu de Guíxols va acollir la presentació del tretzè número de la revista *Milfulls*

El passat dissabte 27 de juliol, el mercat municipal de Sant Feliu de Guíxols va acollir la presentació del tretzè número de la revista *Milfulls*. Aquest nou número va ser presentat per Ramon Soler, diputat delegat de Promoció Econòmica; Juanjo García i Cañadas, regidor de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Sant Feliu de Guíxols, i David Ayguaviva, representant dels comerciants del mercat municipal. Un cop finalitzat l'acte es va oferir un tast de productes de mercat.

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

Diputació de Girona

Dóna'ls exemple. Cuida't les dents en família.

Posem la salut a l'abast de les persones

Durant l'any 2013 es preveu que més de 7.000 nens i nenes de 140 escoles de la demarcació participin del programa de salut bucodental de Dipsalut.

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

milfulls en línia

Revista dels mercats municipals
de les comarques gironines

Subscriu-t'hi i la rebràs per correu electrònic. És gratuïta!

www.ddgi.cat/milfulls

mercats municipals de Girona

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