Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - Març de 2014
Núm. 15 - Revista gratuïta

15
Hivern
2014

mercats municipals de Girona

«Un plat, un bon plat, és l'obra d'art més complexa. Ha d'agradar als cinc sentits i, un cop devorat, ha de quedar en el record com el d'un quadre, una melodia, un paisatge...»

Josep Pla

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

Les places mercat són elements importants en la salut de les persones. Són centres on s'ofereixen productes alimentaris de proximitat i d'una qualitat demostrada que són la base d'una alimentació saludable, d'una alimentació que contribueix al bon estat de salut de la població.

Dipsalut té com a objectiu fonamental millorar la salut de les persones. Per això, entre les iniciatives que portem a terme hi ha la col·laboració amb les places mercat.

És possible que a prop de la vostra plaça mercat identifiqueu una torre taronja que conté un desfibril·lador, ja que fa pocs dies que hem conclòs la instal·lació d'aquests aparells als 221 municipis de les comarques gironines. Els desfibril·ladors poden arribar a salvar vides que s'estan escapant. Poden fer retornar el cor a un estat compatible amb la vida després d'un problema cardíac que l'ha induït a una arítmia mortal.

I això tant pot passar a persones grans amb malalties cardíaques conegudes com a persones joves –hi ha casos molt coneguts de futbolistes– que es cuiden físicament i que mantenen una alimentació adequada. A Dipsalut, doncs, tanquem el cercle de promoció de la salut sobre la base d'una alimentació sana i natural, però també oferim la tecnologia per salvar vides a les persones que puguin necessitar-la. Atendre les persones és la nostra prioritat.

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: Palahí Arts Gràfiques SL **Dipòsit legal:** GI-207-2010

Diputació de Girona

El mercat de Girona
Ens cuina llobregant i bunyols de vent

SABIES QUE...

Els calamars poden proporcionar-nos el 90 % del coure que el nostre organisme necessita. El coure és un oligoelement que té un paper molt important en l'absorció, reserva i metabolització del ferro i en la formació dels glòbuls vermells. La deficiència de coure es pot manifestar en forma d'anèmia.

El plat

Amanida de llobregant amb calamars i avellanes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 llobregants
- 4 calamars mitjans
- 2 alls
- 50 g d'oli d'oliva verge extra
- 25 g d'avellanes
- Sal

PER A LA SALSA ROMESCO

- 1 cabeça d'alls
- 3 o 4 pebrots de romesco
- 1 grapat d'avellanes torrades
- 1 grapat d'ametlles torrades
- 1 llesca de pa
- 2 tomates madures
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre de vi blanc
- Sal

PREPARACIÓ

1. Per fer el romesco, remulleu els pebrots de romesco en aigua tèbia i traieu-ne la polpa.
2. Escaliveu la cabeça d'alls i, una vegada freda, poseu-ne 6 o 7 grans en un morter i aixafeu-los. Aneu-hi afegint les ametlles i avellanes i aneu formant una pasta.
3. Incorporeu-hi també un polsim de sal, un raig de vinagre i la llesca de pa, fregida en oli o torrada al forn.
4. Quan n'obtingueu una pasta molt fina, incorporeu-hi la polpa dels pebrots de romesco, i tot seguit aneu-hi tirant l'oli mentre ho aneu lligant com si es tractés d'un allioli. Reserveu-ho.
5. Poseu una olla al foc amb 2 litres d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, poseu-hi els llobregants i deixeu-los-hi coure 6 minuts. Traieu-los, deixeu-los refredar uns minuts i peleu-los. Talleu-ne la cua en 4 talls i les pinces per la meitat.
6. Feu un oli d'all i julivert triturant 2 alls i 25 fulles de julivert en 100 g d'oli d'oliva.

7 Per muntar el plat, poseu una paella al foc amb un raig d'oli i coeu-hi els calamars fins a deixar-los un punt crus.

8 Escalfeu la carn de llobregant un minut al forn.

9 Escampeu una cullerada de romesco al plat, una cullerada d'oli d'all i julivert, poseu el calamar tallat per la meitat, els tallets de llobregant i avellanes trencades.

La tapa dolça

Bunyols de vent farcits de crema

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g d'aigua mineral
- 80 g de mantega
- 120 g de farina fluixa
- 210 g d'ous (3 o 4)
- Un polsim de sal
- Un polsim de sucre

PER A LA CREMA

- 250 g de llet sencera
- 3 rovells
- 50 g de sucre
- 10 g de midó de blat de moro
- Oli d'oliva (de gust suau) per fregir

PREPARACIÓ

1 Comenceu per fer la pasta de bunyols. Poseu l'aigua, la sal, el sucre i la mantega al foc en un cassó alt d'acer inoxidable. Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc i afegiu-hi la farina, i remeneu-ho amb una espàtula de fusta fins que la pasta es desenganxi de les vores del cassó. Tot seguit, traieu-la del foc i aneu-la remenant per tal que es refredi un xic. Aboqueu-hi els ous d'un a un fins que quedi una pasta llisa. Deixeu-la refredar unes hores.

2 Mentrestant, prepareu la crema. Poseu a bullir la llet. En un bol barregeu-hi els rovells, el midó i el sucre. Aboqueu-hi la llet calenta i remeneu-ho. Coeu-ho a foc mitjà uns minuts fins que la temperatura de la crema arribi als 80 °C aproximadament. Llavors, traieu-la del foc i deixeu-la refredar. Aconseguireu una crema llisa i fluida.

3 Poseu la pasta de bunyols en una mànega amb un brocal llis de boca grossa. Fregiu els bunyols en oli ben calent, a uns 160 °C aproximadament, i poseu-los en un plat amb paper absorbent per retirar l'excés d'oli. Quan siguin una mica freds farciu-los amb la crema i tireu-hi sucre pel damunt.

Ho maridem amb...

Vi de panses de Vinya dels Aspres

Coloració rogenca i de fusta assimilable a l'arrel de cirerer envellida. L'esquema aromàtic és ampli i matisat amb referències clares i diàfanes de flor d'ametller, matafaluga, ametlla torrada i nou de macadàmia. En boca, una textura cremosa i una dolçor subtil donen una gran finor i un bon equilibri al producte, amb la incorporació de caràcters gustatius de diferents fruits secs. La persistència és llarga i de gran franquesa.

El mercat de Lloret
Ens cuina tomates i figues en conserva

SABIES QUE...

Les conserves fetes a casa són una bona manera de tenir el rebost ple durant tot l'any. En ple estiu, quan les tomates són abundants, i a la tardor, quan els arbres són plens de figues, tenim l'oportunitat de preparar a casa unes fantàstiques conserves. Us fan falta pots de vidre aptes per fer conserva, taps de rosca nous, una olla i poca cosa més, a part dels ingredients, per convertir-vos en uns elaboradors de conserves ben bones!

El plat

Sopa de tomata amb alfàbrega i gambes en dues versions

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de tomates en conserva al natural
- 2 alls
- 100 g d'oli d'oliva arbequina verge extra
- 50 g de vinagre de vi blanc
- Sal
- Alfàbrega
- 8 gambes mitjanes

PREPARACIÓ

1. En un recipient alt i estret poseu les tomates i el suc de la conserva, els alls pelats, l'oli, el vinagre, sal i alfàbrega. Tritureu-ho, coleu-ho i reserveu-ho en fred.
2. Bulliu les gambes durant 30 segons en una olla amb aigua i un polsim de sal. Deixeu-les refredar i peleu-les.
3. Per presentar el plat, disposeu en un plat soper 2 gambes, amb oli d'alfàbrega al centre. Decoreu-ho amb un xic de porradell picolat o una fulla d'alfàbrega i la sopa al voltant.

2a OPCIÓ: SOPA TÈBIA

També podeu servir aquesta sopa tèbia. Per fer-la, poseu una cassola al foc amb l'oli i els alls. Deixeu-los enrossir, afegiu-hi les tomates, l'aigua i dues llesques de pa. Deixeu-ho coure 5 minuts, tireu-hi alfàbrega, un polsim de sal i tritureu-ho, i ja la tindreu llesta. Dues receptes en una! Com veieu, en aquesta sopa tèbia de tomata hem canviat el vinagre per les llesques de pa.

La tapa

Formatge blau amb figues en almívar

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 80 g de formatge blau
- 2 figues en almívar
- 100 g d'almívar de les figues
- 1 fulla de 2 g de gelatina
- 1 llesca de pa de cereals
- 1 nou
- 10 g de germinat
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Poseu la fulla de gelatina en aigua freda durant 5 minuts. Tot seguit, escorreu-la i poseu-la amb l'almívar al foc. Quan hagi agafat uns 45 °C, la gelatina es dissoldrà amb l'almívar. Remeneu-ho i guardeu-ho a la nevera.
2. Talleu la crosta del pa i estireu la molla amb un corró. Talleu-la a daus petits, torreu-los i reserveu-los.
3. Talleu les dues mitges nous per la meitat.
4. Per muntar la tapa, talleu un tall de formatge blau i poseu-lo a cada plat. Poseu-hi també mitja figa, mitja nou, uns daus de pa, una cullereta de gelatina de figues, uns germinats i unes escames de sal.

Ho maridem amb...

Flor d'Albera de Martí Fabra

Vi blanc elaborat 100 % amb moscatell. Un pas per bóta de roure francès li dóna una complexitat molt curiosa i aromes d'herbes de bosc, fruita madura, notes làcties i espècies. És un vi fresc i ampli, intens i sec. Presenta un gran ventall aromàtic però molt ben estructurat i equilibrat, i una acidesa que li proporciona, juntament amb les herbes, un final de boca que deixa sensacions minerals.

El mercat d'Olot
Ens cuina costellam de porc i ales de pollastre

SABIES QUE...
La mel té moltes propietats terapèutiques. Gràcies a les seves propietats antimicrobianes i antisèptiques, es pot fer servir externament, en ferides i cremades superficials, per ajudar a cicatritzar i a prevenir infeccions. A més, és una aliada contra l'envelliment, ja que conté antioxidants que frenen l'aparició de radicals lliures. Rica en vitamines, minerals i aminoàcids, la mel és un poderós agent antimicrobià per combatre els refredats.

El plat

Costellam de porc amb salsa agredolça

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 costellam de porc
- 30 g d'oli d'oliva verge extra
- 40 g de ceba de Figueres
- 1 all
- Salsa Tabasco o pebre vermell picant
- 60 ml de vinagre de vi blanc
- 15 ml de suc de llimona
- 20 g de sucre
- 100 ml de quètxup
- 15 ml de salsa Perrins
- Una mica de llavors d'api o sal d'api
- Un polsim de sal fumada
- 4 patates
- ½ litre d'oli d'oliva verge extra
- Farigola
- Escames de sal

PREPARACIÓ

1. Peleu les patates, talleu-les a rodelles d'un centímetre i poseu-les a confitar al forn, cobertes d'oli amb una branca de farigola, a 100 ºC durant 45 minuts aproximadament. Comproveu amb una agulla si estan cuites.

2. Demaneu al vostre carnisser de confiança que elimini part de l'excés de greix exterior del costellam. Podeu fer que us el deixin en una sola peça o que us en separin les costelles. Si resta d'una sola peça, la carn queda més ben protegida i, per tant, més melosa.

3. Poseu a escalfar a foc lent els 30 g d'oli en un cassó. Piqueu finament la ceba i l'all pelat i deixeu-los ofegar fins que comencin a enrossir-se. Mescleu-hi la resta d'ingredients i deixeu que s'hi ofeguin uns instants. Retireu el cassó del foc i deixeu refredar una mica la salsa.

4. Saleu la carn i pinteu-la amb abundant salsa pels dos costats.

5 Disposeu les costelles sobre una graella d'anar al forn i feu-les coure al forn a 100 ºC durant 4 hores. Tot seguit, apugeu el foc a 200 ºC uns 25 minuts perquè quedin ben daurades.

6 Serviu-les amb les patates i unes escames de sal.

La tapa

Aletes de pollastre lacades amb mel i soja

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 aletes de pollastre
- ½ litre d'oli d'oliva extra verge
- 50 g de mel
- 25 ml de salsa de soja
- Sal gruixuda en escames
- Pebre negre
- 50 g de ruca

PREPARACIÓ

1 Poseu una paella al foc amb l'oli.

2 Poliu les ales i talleu-ne les puntes. Passeu les ales pel foc per treure'n els pèls i fregiu-les en oli a 160 ºC.

3 Escorreu-ne l'oli i reserveu-lo. A la mateixa paella, torneu a posar les ales. Afegiu-hi la mel, la salsa de soja i deixeu-ho caramel·litzar un parell de minuts.

4 Poseu-ho en un plat i acabeu-lo amb unes escames de sal i fulles de ruca.

Ho maridem amb...

Cigonyes de Castell de Peralada

Color violaci viu. S'ha elaborat amb garnatxa i sirà i s'ha deixat reposar 6 mesos en bótes de roure francès. L'aroma intensa de fruits vermells i negres combina perfectament amb les discretes i fines notes de la criança en bóta. Equilibrat, llarg i amb una acidesa molt suau, resulta un vi sedós i persistent, amb un final de boca envoltant i amable.

El mercat de Palafrugell

Ens cuina mongetes del ganxet i sardines

SABIES QUE...

Les mongetes són molt riques en proteïnes vegetals, vitamines del grup B, minerals, fibra i aminoàcids. A més, ajuden a regular la glucosa i estan recomanades per a persones diabètiques o que segueixen dietes d'aprimament i baixes en greixos. I també ajuden a eliminar les toxines!

El plat

Suquet de mongetes del ganxet amb pop i tripa de bacallà

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de mongetes del ganxet cuites
- 100 g de tripa de bacallà
- 200 g de pop cuit
- 250 g de patates mores
- 1 l de suc de cocció de les mongetes
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- Mitja cabeça d'alls
- 3 tomates madures
- 1 pebrot verd prim
- 1 dl de vi blanc sec
- ½ kg d'espina de bacallà
- 50 g de pell de bacallà salada (es pot substituir per llom de bacallà)
- 10 g de polpa de nyora
- 5 fulles de julivert

PREPARACIÓ

1 Dessaleu la tripa de bacallà amb abundant aigua freda durant un parell d'hores. Traieu-li el tel de color fosc i talleu-la a daus regulars.

2 Poseu una olla al foc amb el suc de les mongetes i l'espina de bacallà. Deixeu-ho coure 10 minuts a foc mitjà. Coleu-ho.

3 Peleu les patates i feu-ne 20 boles de mida mitjana.

4 Peleu els alls i tritureu-los juntament amb l'oli. Poseu-los al foc en una cassola de ferro colat, però reserveu-ne una cullerada per a la picada.

5 Quan comencin a agafar color, tireu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho coure lentament perquè es concentri bé. Saleu-ho.

6 Tot seguit, tireu-hi el vi blanc i deixeu-ho reduir. Afegiu-hi el pebrot tallat ben menut i deixeu-ho coure 1 minut. Seguidament, incorporeu el suc de les mongetes i del bacallà i les patates, i deixeu-ho coure 5 minuts.

7 Quan les patates siguin mig cuites, afegiu-hi les mongetes cuites, el pop tallat a rodelles i la tripa de bacallà. Deixeu-ho coure 7 o 8 minuts a foc mitjà. Saleu-ho.

8 Feu una picada amb l'all, la polpa de nyora, les fulles de julivert, la pell de bacallà i un cassó del suc de la cocció. Tireu-ho a la cassola i deixeu que acabi de coure el conjunt 2 minuts més. Comproveu-ne el punt de sal.

La tapa

Coca de sardines amb albergínia i tomates seques

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 llesques de pa tallades molt fines
- 1 albergínia escalivada
- 2 llaunes de sardinetes en oli d'oliva ecològic
- 100 g de rodelles de tomates seques i confitades en oli d'oliva

PREPARACIÓ

1 Torreu les llesques de pa al forn a 160 °C.

2 Peleu l'albergínia i talleu-la a daus petits. Amaniu-la amb l'oli de les tomates seques.

3 Munteu la tapa: poseu al damunt de les llesques de pa l'albergínia, les sardines i unes rodelles de tomata.

Ho maridem amb...

Caminante de Terra Remota

Elaborat amb garnatxa blanca, chenin i chardonnay en conversió ecològica. Es transvasa en bótes de roure francès noves o d'un any per fer la fermentació alcohòlica molt lentament a una temperatura de 16 °C i una criança sobre lies de 10 mesos. Té un color or amb reflexos verds. En nas, és intens, amb aromes de confitures, olives verdes i casis. En boca, és delicat, seductor, i els tanins són molt delicats, amb un acabament suau i llarg.

El mercat de Palamós
Ens cuina arròs i mozzarella de búfala

SABIES QUE...
Els costums alimentaris occidentals fan que a l'arròs se li hagi de treure la testa, és a dir, la clofolla, i després de passar-lo pel molí ens resta aquest gra d'arròs blanc. Si no es treu aquesta última pellofa, ens restarà un gra d'arròs integral, ple de nutrients alimentaris i de vitamina B.

El plat

Arròs de mar i muntanya

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g d'arròs de gra rodó
- 1,5 l d'aigua o brou
- ¼ kg de pollastre
- ¼ kg d'ànec
- Els menuts del pollastre i l'ànec
- ¼ kg de conill
- ¼ kg de costelló de porc
- 4 salsitxes
- 2 cebes
- 5 grans d'all
- 2 tomates
- 50 g de pebrot verd i vermell
- 150 g de pèsols
- 12 musclos
- 4 gambes
- 4 escamarlans
- Oli d'oliva

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, enrossiu la carn tallada a trossos petits i els menuts en una cassola de terrissa.
2. Afegiu-hi la ceba trinxada, els alls i el pebrot tallat petit. Deixeu-ho coure, afegiu-hi la tomata ratllada i incorporeu-hi l'arròs.
3. Doneu-hi un tomb, poseu-hi els pèsols i afegiu-hi l'aigua bullent. Saleu-ho i deixeu-ho coure.
4. Feu una picada amb el fetge del pollastre, els alls, el julivert i una mica de vi, i incorporeu-ho a l'arròs minuts abans de treure'l del foc. Poseu-hi també els musclos, les gambes i els escamarlans. Poseu-ho 5 minuts al forn.
5. L'arròs a la cassola ha de quedar sec i un xic grenyal, perquè seguirà coent a la mateixa cassola.

La tapa

Mozzarella de búfala de l'Empordà amb confitura d'aranyons

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 mozzarelles de búfala de l'Empordà
- 50 g de melmelada d'aranyons
- 2 galetes salades

PREPARACIÓ

1. Trenqueu les galetes i deixeu-les ben esmicolades.
2. Remeneu la melmelada d'aranyons i escampeu-la al plat formant un cercle.
3. Poseu la mozzarella al mig del plat i acabeu-lo amb la galeta esmicolada.

Ho maridem amb...

30.70 del celler Hugas de Batlle

Elaborat amb garnatxa blanca i moscatell d'Alexandria. De color groc suau amb reflexos lluents. En nas, és perfumat i recorda amb subtilesa els préssecs, els albercocs i la mel sobre un fons de notes blanques i herbes aromàtiques. En boca, és ample, sap guardar la frescor i la intensitat amb el punt just de nervi per maridar amb tot tipus de plats de peix.

El mercat de Portbou
Ens cuina albergínia i avellanes

SABIES QUE...

La qualitat de l'albergínia es basa en la seva uniformitat, fermesa, color de la pell i grandària. En general, les albergínies més saboroses són les més tendres i fermes, amb la pell llisa i brillant, de color morat fosc, i de major pes en proporció a la seva mida. La pell no ha de presentar taques, arrugues ni zones toves. Un truc per saber si l'albergínia està madura és fent una lleugera pressió amb els dits sobre la pell. Si els dits deixen petjada, l'albergínia està madura.

El plat

Albergínia farcida de xai i mató

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 albergínies de 200 g cadascuna
- 1 espatlla de xai lletó
- 3 cebes de Figueres
- 1 dl de vi blanc
- 4 dl de brou fosc de xai
- 4 alls
- Farigola
- Romaní
- Oli d'oliva verge extra
- 300 g de mató d'ovella
- 80 g de formatge curat d'ovella

PREPARACIÓ

1. Unteu les albergínies amb oli i rostiu-les al forn a 160 ºC durant 25 minuts aproximadament. Quan estiguin toves, traieu-les i emboliqueu-les amb un paper perquè s'estovin més.
2. Piqueu una ceba i ofegueu-la en una cassola amb una mica d'oli d'oliva, afegiu-hi el vi blanc, reduïu-ho gairebé a sec, mulleu-ho amb el brou fosc i reduïu-ho un xic. Al final, afegiu-hi la branca de farigola i de romaní, deixeu-ho infusionar 5 minuts i coleu-ho. Poseu-ho a punt de sal.
3. Desosseu l'espatlla de xai i talleu-la a daus de 2 cm. Piqueu dues cebes i els alls.
4. Daureu la carn en una paella amb un rajolí d'oli. Salpebreu-la, afegiu-hi la ceba i l'all picats i deixeu-ho coure 32 minuts més. Mulleu-ho amb el brou fosc i coeu-ho a foc suau fins que la carn sigui ben tova.
5. Talleu les albergínies per la meitat i traieu-ne la polpa. Barregeu la carn d'albergínia amb la carn de xai i el mató. Ompliu les albergínies.
6. Afegiu-hi el formatge curat i gratineu-ho al forn a 200 ºC. Serviu-ho.

La tapa dolça

Batut d'avellanes garapinyades

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 150 g d'avellanes garapinyades
- 400 g de gelat de vainilla

PREPARACIÓ

1. Reserveu 50 g d'avellanes i trenqueu-les.
2. Deixeu descongelar parcialment el gelat de vainilla i tritureu-hi les avellanes amb una batedora.
3. Repartiu-lo a les tasses i decoreu-lo amb avellanes trencades. Serviu-lo ràpidament.

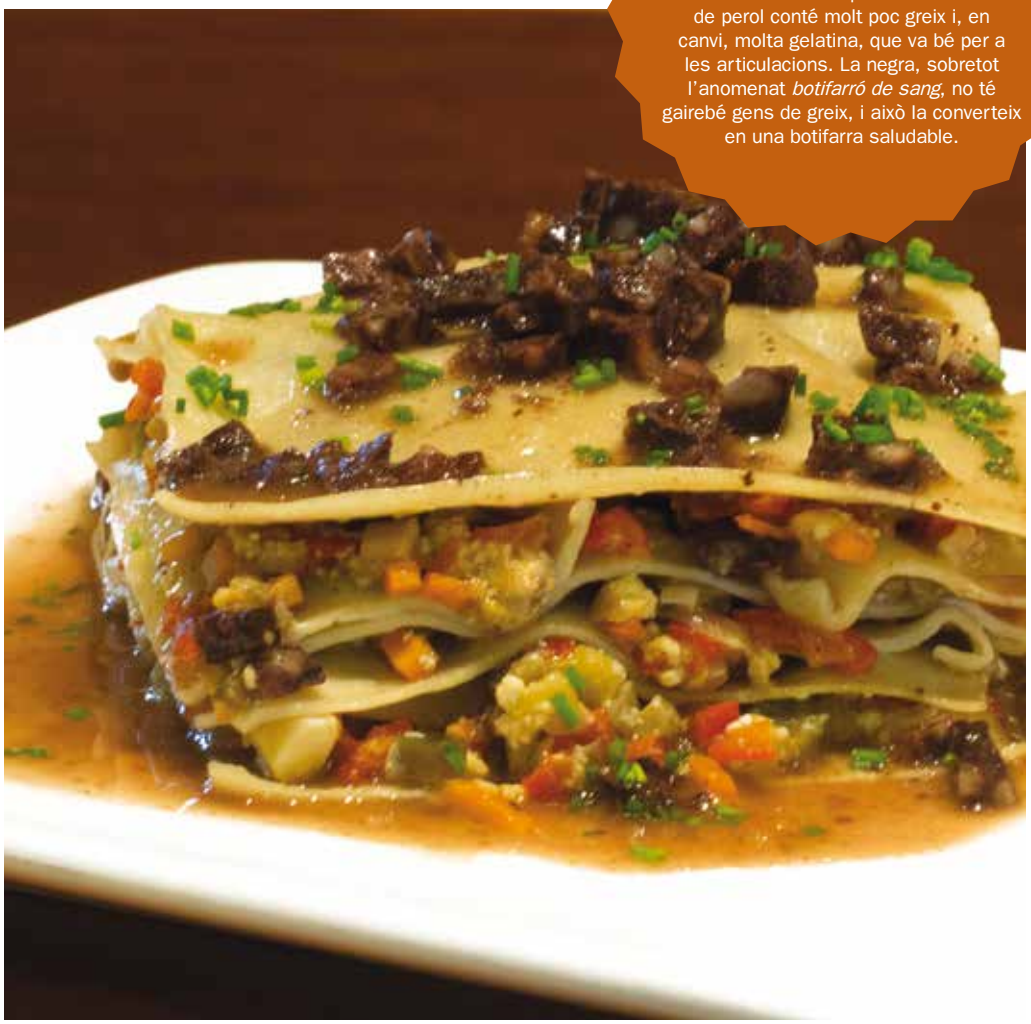
Ho maridem amb...

Joncària de Pere Guardiola

Color groc palla amb reflexos daurats, net i brillant. Aroma potent i elegant, de fruites exòtiques i cítrics. Matisos de fusta nova amb acusat caràcter varietal. Excel·lent harmonia de fruita, fusta i aromes de criança. En boca, és equilibrat i saborós, gras i amb cos, d'intensa aroma retronasal i darrer gust persistent, llarg i agradable.

El mercat de Roses
Ens cuina lasanya i mató

SABIES QUE...
La botifarra negra és la que té menys greixos de totes les botifarres, juntament amb la botifarra de perol. La botifarra de perol conté molt poc greix i, en canvi, molta gelatina, que va bé per a les articulacions. La negra, sobretot l'anomenat *botifarró de sang*, no té gairebé gens de greix, i això la converteix en una botifarra saludable.



El plat

Lasanya de verdures amb botifarra negra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 12 làmines de lasanya de pasta fresca
- 3 cebes
- 1 carbassó
- 2 pastanagues
- 300 g de botifarra negra
- 200 g de formatge tendre de cabra
- 200 g de brou fosc
- 10 g de farina
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu les verdures i peleu la ceba i la pastanaga. Talleu-les a daus petits.
2. Poseu al foc una olla amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull tireu-hi les làmines de lasanya i deixeu-les-hi coure uns minuts. Refredeu-les en aigua i gel i reserveu-les.
3. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i salteu les verdures i 200 g de botifarra negra. Poseu-ho a punt de sal, pareu el foc i afegiu-hi el formatge. Barregeu-ho bé.
4. Munteu la lasanya intercalant làmines de lasanya i farcit. Escalfeu la lasanya a forn suau.
5. Poseu una paella al foc i salteu la botifarra restant. Afegiu la farina que farà un *roux* amb el greix de la mateixa botifarra i incorporeu-hi el brou fosc bullent. Poseu-ho a punt de sal i coeu-ho 1 minut.
6. Munteu la lasanya, amb la salsa pel damunt i uns daus de botifarra negra passada per la paella.

La tapa dolça

Pastís de mató i codonyat

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 matons de llet d'ovella ripollesa de Mas Marcè
- 4 ous
- 50 g de midó de blat de moro
- 30 g de llet en pols
- 150 g de sucre
- 200 g de codonyat
- 200 g de gelatina de poma
- Mantega i farina per entapissar el motlle

PREPARACIÓ

1. Unteu el motlle circular amb mantega a punt de pomada i farina.
2. Munteu les clares a punt de neu amb el sucre.
3. En un bol, barregeu el mató, els rovells, la llet en pols i el midó de blat de moro. Tritureu-ho. Incorporeu-hi les clares muntades i mescleu-ho en moviments envoltants.
4. Ompliu el motlle amb la massa resultant i poseu-la a coure al forn uns 45 minuts a 170 ºC.
5. Escalfeu la gelatina de poma i afegiu-hi el codonyat. Tritureu-ho.
6. Quan tingueu el pastís cuit, deixeu-lo refredar i poseu la gelatina de codonyat pel damunt.

Ho maridem amb...

Garnatxa Solera de Mas Llunes

Elaborada a partir dels raïms d'una vinya molt vella de garnatxa roja, aquesta garnatxa dolça Solera es va erigir com a guanyadora dels premis Vinari per davant de 730 referències presentades. De tonalitats oxidatives, molt complexa, amb aromes de fruita i espècies provocades pel seu envelliment. Molt ben estructurada i equilibrada en boca.

El mercat de Salt
Ens cuina fideus amb vedella i anxoves

SABIES QUE...

Els fideus de fajol tenen una digestió molt bona deguda a aquesta poligonàcia. Cal vigilar, però, que siguin 100 % de fajol, ja que la gran majoria tenen un percentatge més o menys elevat de blat. Els podeu trobar a les botigues de productes orientals i els podeu utilitzar per fer una mena d'espaguetis tradicionals o una sopa a partir d'un brou vegetal.

El plat

Fideus de fajol amb vedella i tonyina seca

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de tallarines de fajol
- ½ ceba tendra
- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 200 g de mitjana de vedella
- 8 gambes vermelles
- 1 pastanaga
- 80 ml de salsa Tonkatsu
- Sal
- Pebre de Sechuan
- Oli d'oliva verge extra
- 20 g de làmines de tonyina seca

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els fideus de fajol i coeu-los uns 3-4 minuts.
2. Mentrestant, piqueu la pastanaga, els pebrots i la ceba a la brunesa.
3. Peleu les gambes i talleu-les a rodelles d'un centímetre.
4. Poliu la mitjana de vedella i talleu-la a làmines fines.
5. Poseu un wok al foc, amb un raig d'oli i sofregiu-hi primer la verdura.
6. Afegiu-hi la carn i, finalment, quan quedin 30 segons, les gambes. Salteu-ho a foc fort.

7 Afegiu-hi la pasta ben escorreguda. Salteu-ho 30 segons més i salpebreu-ho.

8 Afegiu-hi la salsa Tonkatsu, doneu-hi un tomb i poseu-ho en un bol.

9 Serviu-ho decorant-ho amb les làmines de tonyina seca.

La tapa

Coca de codonyat, anxoves de l'Escala i ceba caramel·litzada

INGREDIENTS (per a deu persones)

- 2 làmines de pa de motlle de cereals
- 40 g de codonyat
- 4 filets d'anxova
- 1 ceba
- 25 g d'oli d'oliva verge extra
- 50 g de mel
- 25 g de vinagre
- Sal

PREPARACIÓ

1 Amb un corró, aplaneu les làmines de pa, talleu-ne 4 rectangles i torreu-los a 160 °C al forn. Reserveu-los.

2 Peleu la ceba, talleu-la a rodelles i salteu-la en una paella amb oli. Tot seguit, afegiu-hi la mel i el vinagre i deixeu-ho caramel·litzar. Acabeu-ho amb un polsim de sal.

3 Munteu la tapa posant al damunt del pa el tall de codonyat, el filet d'anxova en oli i una cullerada de ceba caramel·litzada.

Ho maridem amb...

Heus Blanc de la Vinyeta

Elaborat amb producció integrada amb les varietats tradicionals de garnatxa blanca, macabeu, xarel·lo i moscatell, l'Heus Blanc és un vi lleuger i fresc, en el qual destaquen l'elevada intensitat d'aromes i una llarga persistència. De color groc amb notes verdes, que mostren la seva joventut, es combinen les aromes cítriques i sensacions afruitades.

El mercat de Sant Feliu de Guíxols

Ens cuina carbassa i salmó

SABIES QUE...

La carbassa és una verdura molt diürètica ja que porta molta aigua. A més, té un efecte laxant i protegeix la capa interna de l'estómac. Proporciona també una quantitat important d'hidrats de carboni, fibra, provitamina A, vitamina C, potassi, magnesi i, en menor proporció, folats, calci, ferro i zinc.

El plat

Cassoletes de carbassa i bròquil

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 300 g de pasta brisa
- 200 g de polpa de carbassa tallada a daus
- 200 g de bròquil tallat per poms petits
- 100 g de mató de llet d'ovella ripollesa
- 40 g de germinats
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- 2 ous
- 200 g de nata del 35 % MG
- 300 g de cigrons crus

PREPARACIÓ

1. Estireu la pasta brisa i munteu quatre cassoletes en motlles d'un centímetre d'alçada. Poseu-hi cigrons crus i poseu-les a coure 10 minuts a 200 °C. Tot seguit, traieu-les del forn i, quan siguin fredes, retireu els cigrons crus.
2. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i salteu la carbassa i el bròquil. Han de quedar cruixents.
3. Poseu la carbassa i el bròquil a dins les cassoletes.
4. Bateu els ous amb la nata i un polsim de sal i aboqueu la barreja a la cassoleta.
5. Poseu a coure les cassoletes al forn a 180 °C durant uns 10 o 15 minuts i, quan faltin dos minuts, poseu pel damunt el mató a trossets.
6. Quan estiguin cuites, traieu-les del forn, afegiu-hi els germinats i unes gotes d'oli i serviu-les.

La tapa

Dau de salmó fumat amb vinagreta de gerds

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 g de salmó fumat sencer
- 8 gerds frescos
- 20 g de vinagre de vi blanc
- 60 g d'oli d'oliva verge extra
- 50 g d'escarola de cabell d'àngel
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Talleu el salmó en daus.
2. Aixafeu els gerds amb una forquilla. Afegiu-hi el vinagre i unes escames de sal i deixeu-ho macerar 5 minuts. Tot seguit, afegiu-hi l'oli.
3. Poseu una paella al foc i, quan estigui calenta, sense oli, marqueu els 4 daus de salmó per tots els costats.
4. Poseu el dau de salmó al plat, amb l'escarola al costat, i amaniu-ho amb la vinagreta de gerds.

Ho maridem amb...

Dinarells Blanc

Vi blanc amb un 60 % de macabeu, 35 % de garnatxa blanca i 5 % de moscatell. Presenta un color or pàl·lid brillant. Té una gran intensitat aromàtica, exhibeix aromes florals (flors blanques) i afruitades (llimona, taronja, etc.). En boca, és elegant, amb una bona acidesa, equilibrat i fresc amb notes de cítrics, persistent.

La carmanyola

Amanida de quinoa i llenties amb tofu i *mojo* de celiandre

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de quinoa
- 250 g de llenties cuites
- 1 ceba tendra
- 4 alls tendres
- 50 g de tàperes
- 50 g de cogombrets
- 150 g de tofu
- 100 g de nous trencades
- Germinats d'alfals
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre d'arròs
- Celiandre fresc
- Comí
- Curri
- Pebre vermell dolç
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu la quinoa i poseu-la a bullir amb aigua bullent. La quantitat d'aigua és el triple que de quinoa. Ha de bullir uns 12-14 minuts aproximadament. Tot seguit, coleu-la, refredeu-la i coleu-la de nou.
2. Barregeu la quinoa amb les llenties i les verduretes tallades a daus. Reserveu-ho a la nevera.
3. Talleu el tofu a daus.
4. Tritureu el celiandre amb oli, vinagre d'arròs i les espècies. Macereu el tofu 5 minuts. Afegiu-ho a la quinoa, poseu-ho a punt de sal i serviu-ho amb el germinat d'alfals com a decoració.

Salut

La seguretat alimentària per a la gent gran

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

Si bé tots els grups de població són vulnerables a les malalties transmeses pels aliments, la gent gran és especialment vulnerable a les toxiinfeccions d'origen alimentari.

És especialment important que les persones grans, en aquesta etapa de la vida, segueixin una preparació i una cocció adequades dels aliments per mantenir una bona salut. La prevenció és millor que la curació.

Amb l'edat, les defenses es poden debilitar; per això és important extremar la higiene en la preparació dels menjars i així evitar malalties. Com ho podeu fer?

- **Planifiqueu la compra.** Trieu envasos adaptats al consum que heu de fer. Si això no és possible fraccioneu l'aliment a casa i congeleu les porcions que no feu servir immediatament. Eviteu que s'acumulin aliments a la nevera que es puguin consumir passat el temps de durada.
- **Seguiu la regla de les dues hores**. Guardeu els aliments frescos a la nevera abans de dues hores d'haver-los comprat. Un cop cuinats, no els deixeu fora de la nevera més de dues hores. Guardeu-los en recipients tapats o congeleu-los.
- Respecteu les **dates de caducitat** dels aliments, sobretot d'aquells que un cop oberts s'han de conservar a la nevera. Especialment els embotits cuits (pernil dolç, catalana, botifarra negra o blanca), patés refrigerats i peix fumat. Comproveu que la nevera refreda correctament (5 ºC o menys).
- **Cuineu bé** la carn i el pollastre sense que hi quedin parts crues. Qualleu bé les truites.
- **Descongeleu** els aliments dins la nevera o en el microones just abans de preparar-los. No els descongeleu a temperatura ambient, ja que els microorganismes sobrevivents es poden multiplicar ràpidament sobre la superfície abans no es descongeli l'interior de l'aliment.
- **Reescalfeu bé** el menjar cuinat a una temperatura de 65 ºC o més, per exemple fins a una temperatura en què sigui necessari deixar-lo refredar per poder-lo menjar.
- **Eviteu menjar cru** cap aliment d'origen animal com ara carn (carpaccio), peix (sushi), marisc o ous (maionesa). Cal extremar la higiene després de manipular aquests aliments per tal d'evitar contaminacions creuades.
- És recomanable **menjar lactis**, però eviteu els formatges frescos o de pasta tova (feta, camembert, mascarpone, brie, mató, formatge de burgos), si l'etiqueta especifica que han estat elaborats amb llet crua.
- **Preneu fruita i hortalisses fresques.** Han de constituir una part important de la vostra dieta. Renteu-les amb un bon raig d'aigua de l'aixeta per eliminar els virus i microorganismes.

Els nostres vins
La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

Vinyes dels Aspres

Aquest celler de dimensió i tradició familiars elabora només vins de collita pròpia i bàsicament de varietats empordaneses. Tot i que la marca Vinyes dels Aspres és nova, al capdavant hi ha la nissaga de vinyaters i vinaters de Can Batlle de Cantallops, el poble més al nord i, segurament, el més entramuntanat de l'Empordà vitícola. A Vinyes dels Aspres, tradició i modernitat es combinen per donar lloc a uns vins autèntics; vins personals envellits en bona fusta i uns dolços molt especials. Les elaboracions, molt curoses, volen expressar l'ànima d'aquest ventós racó de món, magre en recursos i ric en essències.

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

Clos d'Agon

El celler Mas Gil-Clos d'Agon està situat a 100 metres d'altitud, al vessant d'un prat orientat al sud–sud-oest i protegit per les grans extensions de boscos que componen l'Espai Natural de les Gavarres. La superfície total de l'entorn vitivinícola abraça unes 42 hectàrees, aproximadament 15 de les quals tenen vinyes plantades. Al centre de la finca hi ha un celler i una antiga masia amb 350 anys d'història ubicada sobre una terrassa assolellada amb vistes al mar. L'any 2006 es van acabar els treballs de construcció d'un celler més gran. Actualment, les sales de fermentació disposen de tancs d'acer termoregulats i les sales de criança (completament climatitzades amb aire condicionat) compleixen els requisits de qualitat més exigents. El celler està emparat per la DO Catalunya i per la DO Empordà, i elabora vins de qualitat reconeguda: Clos d'Agon Blanc, Clos d'Agon Negre, Amic Negre i Amic Blanc.

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

Gastronari

Cocotte

La *cocotte* és una mena d'olla o cassola de ferro colat que es fa servir per coure, guisar, estofar i coure al forn. Antigament es feien de terrissa, però ja fa una colla d'anys que es fan de ferro colat, ja que aguanten molt bé l'escalfor.

La *cocotte* permet cuinar els aliments en el seu propi suc, perquè, en tancar la tapa, es concentren els gustos, el vapor es condensa i no s'evapora.

Esferificació

L'esferificació és una tècnica de cuina, creada i popularitzada arreu del món per Ferran Adrià. Aquesta tècnica serveix perquè un suc, un vi, un licor o una barreja liquada prengui forma de petites boles, que es trenquen en mastegar-les i deixen sortir tot el líquid, sense que es noti cap resta líquida. Està inspirada en aliments naturals com els ous de salmó o el caviar.

Cigala del mediterrani

La cigala del Mediterrani (*Scyllarides latus*) és una espècie molt apreciada i molt escassa. Pot arribar fins als 45 cm de llarg, i té una forma molt curiosa. D'hàbits nocturns, es camufla i s'alimenta especialment de moluscs. Té un cos robust, cobert de nombroses granulacions, amb un cap quadrangular, antenes aixafades en forma de paleta i cinc parells de potes sense pinces. Té una carn molt fina, el que la fa irresistible als paladars més exquisits.

La xarxa al dia

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Els mercats a *Empresa x tots* de TV Girona

El passat 9 de novembre els presidents del Mercat Municipal de Girona i la Plaça Mercat d'Olot i el tècnic de Comerç de la Diputació de Girona van participar en el programa de TV Girona *Empresa x tots*. Aquest programa d'entrevistes dóna veu a professionals de tots els àmbits que, amb les seves experiències i coneixements, ajuden a entendre millor els sectors econòmics de la província de Girona.

http://tvgirona.xiptv.cat/empresa-per-tots

Es presenta SOSpeix als mercats municipals

L'Associació de Naturalistes de Girona (ANG) i IAEDEN-Salvem l'Empordà van presentar la campanya SOSpeix al Mercat Municipal del Lleó, a Girona, els dies 25 i 30 d'octubre. Per donar a conèixer aquesta campanya van organitzar una parada de peix fictícia, on els visitants del mercat van descobrir els problemes que representa consumir certes espècies i quines alternatives tenen per evitar l'extinció de certes espècies de peix i marisc.

Per a més informació: *www.sospeix.org.*

La Plaça Mercat d'Olot tindrà 25 botigues i un bar restaurant

La nova Plaça Mercat tindrà capacitat per acollir entre 22 i 25 operadors, on hi haurà una part de botigues que quedarà oberta al carrer Antoni Llopis. Seran establiments que tindran entrada pel carrer i també des de l'interior de la plaça, on hi haurà comerços de producte fresc i de proximitat. La previsió és que l'edifici de la Plaça Mercat entri en servei a la tardor del 2015.

La Fira de Mostres de Girona va acollir la presentació del catorzè número de la revista *Milfulls*

El passat 30 d'octubre l'estand de la Cambra de Comerç de Girona a la Fira de Mostres va acollir la presentació del catorzè número de *Milfulls*. Aquest número va ser presentat per Ramon Soler, diputat delegat de Promoció Econòmica; Josep M. Corominas, vicepresident de Dipsalut; Domènec Espadalé, president de la Cambra, i Josep Lluís Salas, alcalde de Portbou.

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

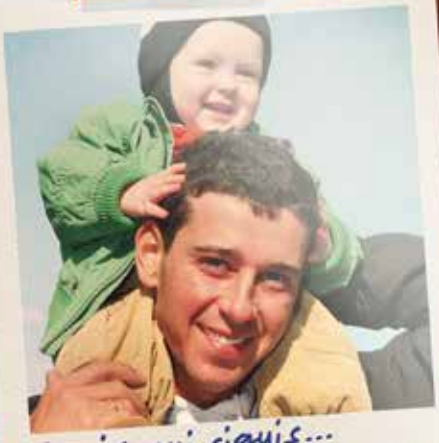
Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

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

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