Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Abril - Juny de 2014
Núm. 16 - Revista gratuïta

16
Primavera
2014

«El cuiner no és una persona aïllada, que viu i treballa només per donar de menjar als seus hostes. Un cuiner es converteix en artista quan té coses a dir a través dels seus plats, com un pintor en un quadre.»

Joan Miró

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

Quan als inicis dels anys seixanta els viticultors empordanesos van iniciar la tramitació de la Denominació d'Origen Empordà, segurament mai parlaven de competitivitat, ni de logística, ni de màrqueting, ni tampoc d'internacionalització. I segurament tampoc s'imaginaven que algun dia es produirien 3,5 milions d'ampolles de vins empordanesos. Avui la tradició familiar del sector vitivinícola gironí ha esdevingut un dels principals factors per al desenvolupament econòmic agroalimentari del nostre entorn productiu. Aquest esforç es veu reconegut internacionalment: apareixen a les llistes de reconeguts crítics del sector, com Robert Parker o Tim Atkin; són presents a concursos com La Nariz de Oro; han guanyat la Medalla d'Or en el Concours International des Grenaches du Monde 2014... Aquests reconeixements posen de manifest que els nostres vins, el nostre territori i, sobretot, les persones que treballen als 45 cellers de la DO fan una feina excel·lent. Per aquest motiu, voldria animar-vos a apostar pels vins de proximitat com a producte habitual a les vostres taules.

Miquel Noguer i Planas
Diputat de Règim Econòmic i Noves Tecnologies

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...

SABIES QUE...

El xató és un plat típic del Garraf i el Penedès que està lligat a la festa de la xatonada. La seva paternitat se la disputen diverses poblacions de la zona, com ara Sitges, Vilafranca del Penedès, Vilanova i la Geltrú i el Vendrell. L'origen del seu nom es deu a les festes que s'organitzaven a la zona amb motiu de l'arribada del vi nou. Es posava una aixeta a les bótes per encetar-les i aquest fet s'anomenava *aixetonar.*

El plat

Xató de Vilanova

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 escarola de cabell d'àngel
- 400 g de bacallà dessalat
- 100 g d'olives arbequines
- 12 filets d'anxova en oli d'oliva
- 200 g de llom de tonyina
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra

PER A LA SALSA

- 2 alls
- 1 cirereta
- 5 g de pebre vermell dolç
- 4 g d'ametlles torrades i pelades
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra
- 30 ml de vinagre de vi blanc
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu l'escarola i eixugueu-la bé. Trenqueu-ne les fulles amb els dits.
2. Traieu la pell del bacallà i esqueixeu-lo.
3. Macereu la tonyina tallada a daus amb l'oli i un polsim de sal.
4. Tritureu tots els elements de la llista per a la salsa.
5. Munteu el xató, amanint l'escarola amb la salsa, i poseu-lo al plat.
6. Col·loqueu-hi al damunt les olives, el bacallà, les anxoves i la tonyina escorreguda.

La tapa dolça

Crème brulée de llet d'ovella ripollesa amb gelat d'avellanes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 ml de llet d'ovella ripollesa de Mas Marcè de Siurana d'Empordà
- 1 beina de vainilla
- 225 g de rovells d'ou
- 75 g de sucre
- 200 g de gelat d'avellanes

PREPARACIÓ

1. Talleu per la meitat la beina de vainilla i traieu-ne amb la punta d'un ganivet la polpa de dins.
2. Poseu a bullir la llet d'ovella ripollesa amb la polpa de vainilla.
3. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els rovells, remeneu-ho i coleu-ho.
4. Ompliu amb la barreja alguns recipients de ceràmica de mida individual (100 g) i poseu-ho a coure al forn a 85 °C durant uns 45-60 minuts. El temps depèn de la mida del recipient.
5. Feu la prova de l'agulla per saber si la *crème* està cuita. Quan ho estigui, deixeu-la refredar i poseu-la a la nevera.
6. Serviu-la amb una cullerada de gelat d'avellanes.

Ho maridem amb...

Amic Blanc del celler 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. Amic Blanc s'ha elaborat amb les varietats de garnatxa blanca, *viognier, marsanne* i *roussanne*, i el seu most ha fermentat a temperatura controlada en dipòsits d'acer inoxidable. Té una graduació alcohòlica de 13º. A la vista, presenta un color groc palla amb reflexos metàl·lics; en nas, aromes intenses de cítrics, poma, ametlles i un final de fruita tropical; en boca, acidesa inicial que després se suavitza amb un final de lleu amargor i salinitat.

El mercat de Lloret ens cuina...

SABIES QUE...

El formatge Botàs l'elabora en Pere, un jove formatger, a la població de Ger, a la Cerdanya. Fet amb llet crua de les seves vaques de raça frisona, aquest formatge, de pasta tova i pell rentada, es fon de meravella.

El plat

Coca de verdures, botifarra i formatge Botàs del Molí de Ger

PER A LA MASSA

- 450 g de farina forta de blat
- 100 g de farina de fajol
- 650 ml d'aigua tèbia
- 20 g de llevat premsat
- 1 polsim de sucre
- 1 polsim de sal
- 20 g d'oli d'oliva verge extra

ALTRES INGREDIENTS

- 2 cebes tendres
- 2 carxofes
- 1 branca de julivert
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- 400 g de botifarra de fetge
- 300 g de formatge Botàs del Molí de Ger
- 200 g de xicoira
- 1 dl d'oli de nous
- 1 dl d'oli d'avellanes
- 30 g de pinyons torrats
- 30 g de panses de Corint
- 30 g de nous
- 30 g d'avellanes torrades i pelades
- Sal gruixuda en escates

PREPARACIÓ

1 Per fer la massa de la coca, comenceu posant en un bol les dues farines, passades pel sedàs, i formeu-ne un volcà.

2 Dissoleu el llevat amb l'aigua tèbia i aboqueu-ho a la farina. Afegiu-hi també el polsim de sucre, el polsim de sal i el raig d'oli d'oliva. Amasseu-ho bé fins que tots els elements quedin ben integrats i la massa perdi força. Deixeu-la reposar tapada amb un drap humit durant una hora perquè dobli el volum.

3 Mentrestant, prepareu les verdures. Netegeu-les. Peleu la ceba i talleu-la a tires, peleu les carxofes, talleu-les a làmines fines i reserveu-les en un recipient amb aigua i unes fulles de julivert, i renteu els pebrots i talleu-los a tires llargues.

4 Poseu una paella al foc amb un raig d'oli. Quan sigui calent, salteu-hi la ceba un minut. Tot seguit, incorporeu-hi la carxofa i, mig minut més tard, els dos pebrots. Ha de ser una samfaina molt ràpida i les verdures han de quedar cruetes, perquè s'acabaran de fer durant la cocció de la coca. Poseu-ho al punt de sal i deixeu-ho refredar.

5 Esteneu la massa amb l'ajuda d'un corró. Poseu-la al damunt d'una plàtera de forn i poseu-hi les verdures ben escampades. Al damunt, poseu-hi els daus de botifarra de fetge i poseu-ho a coure al forn uns 10 minuts (el temps dependrà de la mida de la coca) a 180 °C. Quan estigui gairebé cuita, poseu-hi al damunt el formatge Botàs tallat a llenques fines i deixeu-ho coure 3 minuts més.

6 Mentrestant, talleu irregularment les avellanes, les nous i els pinyons i barregeu-ho amb les panses i l'oli d'avellanes i nous.

7 Munteu una amanida ben ufanosa amb els diferents enciams, poseu la coca al costat i amaniu-ho amb l'oli i un polsim de sal gruixuda en escates.

La tapa

Escarola, bacallà i taronja

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 escarola de cabell d'àngel
- 200 g de bacallà dessalat
- 2 taronges dolces
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- Sal en escates
- 50 g de sèsam torrat

PREPARACIÓ

1 Netegeu l'escarola i escorreu-la bé.

2 Esqueixeu el bacallà.

3 Peleu les taronges, traieu-ne tota la pell blanca i talleu amb cura els grills.

4 Poseu un fons d'escarola, el bacallà esqueixat, uns talls de taronja, unes escates de sal, un raig d'oli i el sèsam pel damunt. Serviu-ho ràpidament.

Ho maridem amb...

Floresta 3B8 del celler Pere Guardiola

El celler Pere Guardiola i els vins que elabora són el reflex fidel de tota una història familiar que ha evolucionat fins a aconseguir una diferenciació i una personalitat pròpies, que van ineludiblement lligades amb la terra que els ha vist néixer i créixer: l'Empordà. És de color granat amb reflexos teula i d'intensitat mitjana-alta. En nas, té una aroma neta, potent i harmònica, dominada per la vainilla, de fusta noble compensada pels fruits vermells i un lleuger fons d'espècies i tabac ros. En boca, és estructurat i carnós, amb un final agradable i persistent, una aroma retronasal elegant i un admirable equilibri de fusta i fruita que el fa molt singular i atractiu.

El mercat d'Olot ens cuina...

SABIES QUE...
El farciment d'oques era una pràctica habitual a la casa de Ti, poderós conseller reial del faraó (5a dinastia), com queda demostrat en una sèrie de murals trobats a la seva tomba, on es pot apreciar tant el farciment com l'evisceració d'aquests animals.

El plat

Macarrons amb botifarra i bolets

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de macarrons
- 2 grans d'all
- 2 cebes tendres
- 400 g de botifarra de sal i pebre
- 400 g de bolets de temporada
- 200 g de pètals de tomata hidratats amb oli d'oliva verge extra
- Romaní en pols
- Sal
- Pebre vermell dolç
- 1 dl oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal.
2. Quan arrenqui el bull poseu-hi la pasta i deixeu-la bullir fins que quedi grenyal.
3. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli. Poseu-hi la ceba i els alls tallats a rodelles fines.
4. Tot seguit, afegiu la botifarra tallada a rodelles i deixeu-ho coure 1 minut.
5. Incorporeu-hi els bolets i deixeu-ho coure 2 minuts.
6. Afegiu-hi els pètals de tomata tallats a tires fines i el romaní.
7. Salpebreu-ho i incorporeu-hi una llossada d'aigua de la cocció dels macarrons.
8. Escorreu els macarrons i aboqueu-los a la botifarra amb bolets. Barregeu-ho i serviu-ho.

La tapa

Botifarra blanca amb poma i foie gras d'ànec

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de peltruc blanc
- 1 poma *golden*
- 200 g de foie gras d'ànec
- 100 g de micromesclum
- 1 dl d'oli d'avellanes
- 100 g d'avellanes torrades
- Sal en escates

PREPARACIÓ

1. Traieu la tripa de la botifarra blanca i talleu-la ben fina a la màquina. Poseu-la al plat.
2. Renteu la poma i talleu-la a làmines molt fines.
3. Decoreu la botifarra amb un xic de mesclum, làmines de poma i el foie gras ratllat amb un ratllador petit.
4. Amaniu-ho amb unes gotes d'oli, unes avellanes torrades trencades i unes escates de sal.

Ho maridem amb...

Cercium de celler Mas Llunes

La tramuntana, anomenada *cercium* a les cròniques dels historiadors romans, ha marcat des de sempre el caràcter de la gent i els vins de l'Empordà. Les vinyes del Mas Llunes es cultiven a Garriguella en terrenys aspres i molt influenciats per aquest fort vent del nord. Les diferents varietats han fermentat separadament en dipòsits de fermentació inoxidables i refrigerats, a una temperatura de 20 °C. Aquest vi ha passat per una criança de 3 mesos en bótes seminoves de roure francès Allier. Presenta un color cirera amb ribet violeta, una aroma potent, fresca, expressiva, de fruita madura (cirera, nabiu...), cacau... En boca és fresc, ample, amb molta fruita i notes discretes de roure ben integrat.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

SABIES QUE...

Quan els fenicis van arribar a la península Ibèrica van veure una gran plaga de conills, que van confondre amb els damans —animals que s'assemblen al conill i que viuen a la seva terra, l'actual Síria central—, i van denominar aquesta terra *Insapain*, que vol dir 'terra de conills'. Posteriorment, els romans van llatinitzar el nom i es va transformar en *Hispania*, i després en l'*Espanya* actual.

El plat

Conill a la rabiosa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 conill d'un 1 kg i 200 g
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva
- 1 cabeça d'alls
- 1 ceba mitjana
- 100 g d'avellanes torrades
- Allioli negat
- Un raig de conyac

PREPARACIÓ

1. Talleu el conill a quarters, salpebreu-los i enrossiu-los en una paella amb els alls i la ceba picada.
2. Afegiu-hi el conyac i deixeu-ne evaporar l'alcohol. Tot seguit, afegiu-hi un raig d'aigua i deixeu-ho coure fins que el conill s'entendreixi.
3. Poseu-hi un xic d'allioli negat, les avellanes picades pel damunt i serviu-ho.

La tapa

Cupcakes de cacau

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de mantega
- 270 g de sucre glacé
- 6 ous
- 240 g de farina fluixa de blat
- 40 g de cacau en pols
- 10 g d'impulsor (Royal)
- 150 g de llet

PER A LA CREMA

- 250 g de mantega
- 125 g de sucre
- 250 g de clara d'ou
- 185 g de sucre
- 50 g de cacau en pols

PREPARACIÓ

1 Deixeu la mantega a temperatura ambient perquè agafi la textura de pomada. Amb la batedora, emulsioneu-ne 250 g juntament amb el sucre glacé i afegiu-hi els ous a poc a poc, intercalant-los amb la farina, l'impulsor i el cacau, un cop tamisats. Al final, afegiu-hi la llet.

2 Ompliu uns motlles de *cupcakes* amb aquesta massa i coeu-los al forn 14 minuts a 170 °C. Reserveu-los i deixeu-los refredar.

3 Per a la crema: munteu la mantega i els 125 g de sucre, fins que tripliqui el volum.

4 Munteu la clara amb els 185 g de sucre fins que estigui a punt de neu, afegiu-hi el cacau i barregeu-ho amb la mantega fent moviments envoltants.

5 Amb una mànega, serviu la crema al damunt dels cupcackes. Acabeu-ho amb unes fulles de menta al damunt.

Ho maridem amb...

Bac de les Ginesteres del celler Vinyes dels Aspres

El celler Vinyes dels Aspres és al municipi de Cantallops, el poble d'interior més septentrional de l'Alt Empordà, a redós del massís de l'Albera, un territori d'ondulacions suaus a la falda del Pirineu mediterrani. Visualment, presenta un color bru d'arrel de cirerer. En nas, el ventall aromàtic és generós i delicat, sense prominències; s'hi percep flor de taronger i d'ametller, confitura de préssec de vinya, clova de coco, nous i matafaluga. En boca, s'hi afegeix un toc de moniato al caliu amb les notes confitades i de fruita seca; tot en una textura cremosa. Resulta molt agradable i d'una dolçor de gran finor; elegant en tot moment i persistent.

El mercat de Palamós ens cuina...

SABIES QUE...

La llentia és el llegum més ric en proteïnes, amb una aportació del 25 %. La segueix el cigró, amb un 23 %, i les mongetes seques, amb un 16 %. És especialment rica en sal mineral, fòsfor, ferro i fibres, així que té propietats molt beneficioses per a l'aparell circulatori.

El plat

Verduretes amb sal i *mojo* vermell

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 kg de sal gruixuda
- 2 pastanagues
- 2 xirivies
- 2 naps
- 2 patates
- Sal

PER AL *MOJO*

- 6 alls
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 cirereta o pebre de Caiena
- 1 culleradeta de comí
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Vinagre

PREPARACIÓ

1. Renteu les verdures sense pelar.
2. Poseu-les en una plàtera amb un dit de sal i cobriu-les també de sal.
3. Enforneu-les a 180 ºC uns 45 minuts i comproveu que estiguin cuites.
4. Feu el *mojo* triturant els alls amb un polsim de sal, un raig de vinagre, el pebre vermell, la cirereta i el comí. Emulsioneu-ho amb l'oli.
5. Serviu les verdures directament de la safata amb el *mojo*.

La tapa

Sopa de llenties, cansalada i pera *conference*

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 g de cansalada ibèrica tallada a la brunesa
- 200 g de pera verdosa a daus de la varietat *conference*
- 5 g de julivert amb la tija fina
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 200 g de ceba tendra picada fina
- 5 g de sajolida
- 175 g de llenties pardines
- 2 l d'aigua mineral
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1. Per fer la sopa, poseu una olla al foc amb l'oli. Quan sigui calent, aboqueu-hi la ceba picada i deixeu-la coure durant 10 minuts.
2. Afegiu-hi les llenties, la sajolida i l'aigua mineral calenta, saleu-ho i deixeu-ho coure a foc lent 35 o 40 min. Aparteu l'olla del foc, tritureu la sopa molt fina, poseu-la a punt de sal, coleu-la i reserveu-la.
3. Salteu la cansalada en una paella sense oli, perquè ja n'hi ha prou amb el seu propi greix. Sofregiu-la fins que us quedi ben rossa. Reserveu-la, calenta, en una plàtera.
4. Salteu els daus de pera en una paella amb un rajolí d'oli durant 1 minut i reserveu-los també calents.
5. Fregiu amb oli les fulles de julivert amb la tija fins a fer-les cruixents. Assequeu-les sobre paper de cuina, saleu-les i reserveu-les.
6. Serviu la sopa de llenties ben calenta en plats fondos i per sobre repartiu-hi la cansalada, els daus de pera i les fulles de julivert.

Ho maridem amb...

Lledoner rosat del celler Espelt

Espelt Viticultors és una empresa jove que té les instal·lacions a Vilajuïga i més de 200 hectàrees de vinyes, moltes dins del Parc Natural del Cap de Creus o del Paratge Natural de l'Albera, sobre terrenys de pissarra i de granit. Aquest vi és un excel·lent rosat, fresc, afruitat, amb presència i persistència en boca, gens efímer. Elaborat amb un 100 % de lledoner roig, és un rosat ideal per a l'època estival, per prendre sol o acompanyat. A la vista, presenta un atractiu color gerd. En nas, desprèn una agradable aroma de fruits vermells enriquida amb notes d'herbes aromàtiques i toc especiat. En boca, és corpulent, sedós i saborós. Deixa un record dominat per una fruita saborosa i fresca.

El mercat de Portbou ens cuina...

SABIES QUE...
Les olives són un aliment d'alt valor nutritiu i molt equilibrat, que té tots els aminoàcids essencials en una proporció ideal. Encara que el contingut en proteïna és baix, el seu nivell de fibra fa que siguin molt digestives.

El plat

Calamarsons amb olives

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 16 calamarsons de mida petita
- 100 g de pa d'espècies
- 100 g d'olivada negra
- 100 g de romesco
- 100 g de pinyons torrats
- 50 g de porradell picat
- Sal en escates
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Netegeu els calamarsons.
2. Talleu el pa d'espècies ben prim i torreu-lo al forn. Una vegada torrat, trenqueu-lo en bocins petits i reserveu-lo.
3. Liqüeu l'olivada amb un xic d'aigua.
4. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i coeu lleugerament els calamarsons.
5. Escampeu una cullerada d'olivada i una de romesco al plat.
6. Poseu-hi els calamarsons, els pinyons torrats picats, el pa d'espècies i la sal en escates.

La tapa dolça

Escuma de tiramisú

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 20 ml d'amaretto
- 1 cullerada sopera de cafè soluble
- 90 g de sucre
- 175 g de llet sencera
- 175 g de mascarpone
- 175 g de nata amb un 35 % de matèria grassa
- 4 neules

PREPARACIÓ

1. Dissoleu l'amaretto amb el cafè soluble.
2. Bateu la llet amb el sucre, el mascarpone i l'amaretto. Quan sigui una pasta fina, afegiu-hi la nata, mescleu-ho i poseu-ho en un sifó amb dues càrregues. Deixeu refredar l'escuma 1 hora a la nevera.
3. Serviu l'escuma amb unes neules trencades i cafè soluble.

Ho maridem amb...

Flor d'Albera del celler Martí Fabra

Una masia del segle *XII* on es produeixen vins des de fa moltes generacions, en uns terrenys pissarrosos a la serra de l'Albera, on creixen unes vinyes que donen raïms d'una excepcional fermesa. El resultat: vins d'un caràcter i una elegància incomparables.

El Flor d'Albera prové d'una rigorosa selecció de les vinyes de la propietat de la varietat moscatell. Aquestes vinyes estan plantades en sòls pobres de pissarra en els vessants de la serra de l'Albera, situada als Pirineus, en un clima mediterrani fortament influenciat pel vent de tramuntana.

Ha realitzat la fermentació i posteriorment la criança durant 12 mesos en bótes de roure francès en els soterranis de la masia Carreras, que regenta des del segle *XII* la família Carreras, a qui pertany. El Flor d'Albera és un vi que expressa perfectament les singularitats del terreny originari, com el caràcter complex i intens de la tradicional varietat moscatell.

El mercat de Roses ens cuina...

SABIES QUE...
Les guatlles ens aporten una càrrega molt important de vitamina B6, que afavoreix la formació de glòbuls vermells, i de vitamina B3, que ajuda en el procés de transformar els hidrats de carboni en energia.

El plat

Guatlles rostides amb cacauets

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 guatlles
- 100 g de porro picat fi
- 1 poma *golden*
- 2 grans d'all
- 80 g de cacauets, torrats i picats rústics al morter
- 40 g de gingebre fresc ratllat
- 100 g de vi ranci
- 400 g d'aigua amb gas
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- 20 g de greix de porc
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1 Passeu per la flama les guatlles, netegeu-les escrupolosament i salpebreu-les per dins i per fora. Preneu mitja poma i feu-ne quatre trossos, sense pell ni granes, i col·loqueu-ne un a dins de cada guatlla. Lligueu les potes de les aus perquè mantinguin una bona forma durant la cocció i reserveu-les.

2 En una cassola a la mida de les quatre guatlles, poseu-hi a escalfar el greix i l'oli i enrossiu-hi les guatlles per tots els costats (uns 5 minuts). Reserveu-les.

3 A la cassola, amb l'oli perfumat, sofregiu-hi el porro ben daurat durant uns 8 minuts, afegiu-hi l'all i sofregiu-ho durant 3 minuts. Afegiu-hi la resta de poma pelada i ratllada, salpebreu-ho i continueu la cocció del sofregit 10 minuts més.

4 Afegiu a la cassola el gingebre ratllat, els cacauets picats, les guatlles amb els pits contra el fons de la cassola, el vi ranci i l'aigua amb gas. Deixeu-ho coure a foc lentíssim 30 minuts amb la cassola tapada i 30 minuts més amb la cassola destapada.

5 Podeu optar per presentar les peces senceres amb la salsa integral de la cocció o bé desossar-les i passar la salsa per un colador xinès i acompanyar les guatlles amb arròs blanc o amb pasta fresca.

La tapa dolça

Crumble de pera

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de peres, preferiblement de Puigcerdà
- 15 g de mantega
- 30 g de panses de Corint
- Un polsim de canyella mòlta
- 15 g de sucre
- Nata muntada per servir-lo

PER A LA MASSA

- 100 g de mantega freda
- 100 g de sucre
- 100 g de farina
- 100 g d'ametlles mòltes
- Sal

PREPARACIÓ

1 Per preparar la massa, disposeu el sucre, la sal, la farina i les ametlles mòltes en un bol i mescleu-ho tot bé. Talleu la mantega a trossets i barregeu-la amb la resta d'ingredients fins que obtingueu una "sèmola gruixuda". D'aquesta massa se'n diu *crumble* o *streusel*. Reserveu-la a la nevera (o al congelador). Mentre la massa es refreda i agafa cos, peleu les peres, talleu-les a quarts i elimineu-ne les llavors. Barregeu-les amb les panses, la canyella i el sucre.

2 Foneu la mantega en una paella antiadherent. Afegiu-hi la mescla de les peres i ofegueu el conjunt fins que les peres estiguin lleugerament daurades. Disposeu-les en un recipient que pugui anar al forn, prèviament pintat amb mantega. Afegiu-hi el *crumble* per sobre. Si el teniu congelat, el podeu ratllar amb un ratllador. Si simplement està ben fred, podeu estirar-lo amb un corró i disposar-lo per sobre de la fruita.

3 Preescalfeu el forn i coeu-hi el conjunt a 180 °C uns 20-25 minuts o fins que el *crumble* estigui daurat. Serviu-lo tebi, acompanyat amb nata muntada.

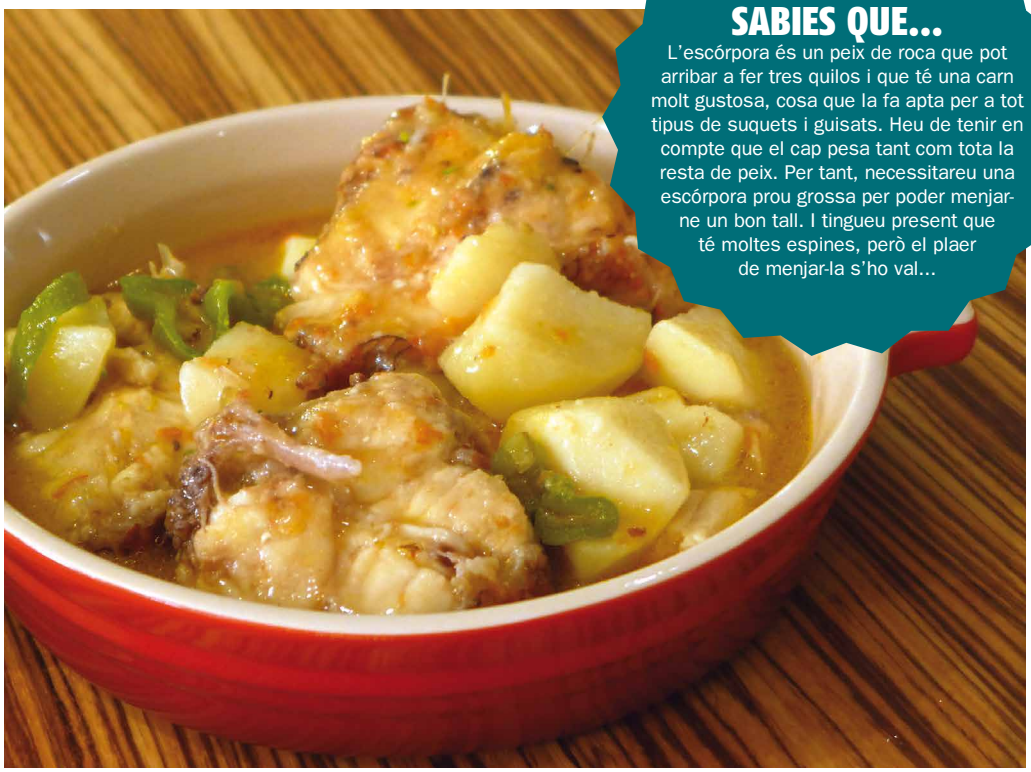
Ho maridem amb...

Escumós del celler Empordàlia

Empordàlia relliga passat i present amb les seves millors ofrenes: els fruits d'oliva i de la vinya. Les seves terres, ubicades enmig d'una geografia rocosa netejada per la tramuntana, regada per escasses pluges generoses i adornada per la salubritat del mar, reben el primer sol de la península i s'aixequen quan encara és fosc.

L'escumós d'Empordàlia és l'Empordà fet de bombolla. De color groc pàl·lid, amb reflexos verdosos i daurats, a la copa produeix una fina bombolla que dibuixa un rosari que acaba formant una corona d'escuma consistent. En nas és afruitat i fresc; al paladar, equilibrat, saborós i cremós, amb una bona persistència aromàtica i notes de fruita.

El mercat de Salt ens cuina...



SABIES QUE...

L'escórpora és un peix de roca que pot arribar a fer tres quilos i que té una carn molt gustosa, cosa que la fa apta per a tot tipus de suquets i guisats. Heu de tenir en compte que el cap pesa tant com tota la resta de peix. Per tant, necessitareu una escórpora prou grossa per poder menjar-ne un bon tall. I tingueu present que té moltes espines, però el plaer de menjar-la s'ho val...

El plat

Suquet d'escórpora

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1,5 kg d'escórpora
- 1 cabeça d'alls
- 2 tomates madures
- 1 pebrot verd
- 1 kg de patates velles
- Fumet de peix
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Allioli negat

PREPARACIÓ

1. Netegeu l'escórpora i talleu-la a rodelles si és prou grossa. Aquesta operació us la poden fer a la peixateria.
2. Poseu una cassola de ferro colat amb oli d'oliva al foc i feu-hi enrossir els alls pelats i sencers.
3. Afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-la coure fins que es redueixi bé.
4. Incorporeu-hi les patates esqueixades i el pebrot verd tallat a rodelles fines, i cobriu-ho tot amb fumet de peix. Saleu-ho.
5. Deixeu-ho coure a foc fort una estona fins que les patates estiguin mig cuites.
6. Llavors afegiu-hi les escórpores i deixeu acabar de coure el conjunt uns minuts més.
7. Abans de servir-ho, rectifiqueu el punt de sal i tireu per sobre un parell de cullerades d'allioli negat, i pareu el foc.

La tapa

Tàrtar de salmó fresc i fumat amb alvocat i *gelée* de vermut

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de carn de salmó fresc, sense pell ni espines
- 200 g de salmó fumat
- 1 alvocat madur però compacte
- El suc d'una llima
- Sal
- Pebre blanc
- 50 g de micromesclum vegetal
- 100 g de vermut blanc dolç
- 0,5 g d'agar en pols

PREPARACIÓ

1. Dissoleu el vermut amb l'agar i feu-ho bullir un minut. Pareu el foc i reserveu-ho.
2. Talleu la carn del salmó fresc i del fumat amb un ganivet, ben finament. Poseu-la en un bol.
3. Afegiu-hi l'alvocat pelat i tallat a daus, el suc de la llima, un polsim de sal i un polsim de pebre. Disposeu-ho al plat en 4 cercles.
4. Trenqueu la gelatina i poseu-la al damunt. Acabeu-ho amb un xic de mesclum i serviu-ho.

Ho maridem amb...

Cava Gran Claustro de Perelada

Elaborat a partir dels raïms emparats per la DO Cava, s'ha realitzat la vinificació del most flor sota fermentació controlada amb una criança de 15 mesos en ampolla abans del degollament. De color groc palla pàl·lid, amb tons verdosos, net i brillant, presenta un despreniment fi de les bombolles, amb formació de corona. Desprèn una aroma de fruites madures, amb tons de criança, i té un sabor afruitat, sec i suau, amb un bon equilibri.

El mercat de Sant Feliu de Guíxols ens cuina...

SABIES QUE...

Pots utilitzar moltes peces de la vedella, ja que el més important és que es coguin al més lentament possible fins que siguin tendres i meloses. Com que tenen punts de cocció diferents no és bo barrejar diferents tipus de peces. Tot i que el fricandó tradicional es fa amb talls prims de vedella, per què no el proveu de fer a daus? Queda molt sucós.

El plat

Fricandó

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1,2 kg de carn de vedella de la part de la llata tallada a daus
- Farina
- 2 cebes
- 1 pastanaga
- 1 tomata
- 1 dl de vi ranci
- 1 dl de vi blanc sec
- Aigua o brou de vedella
- Moixernons
- Un grapat d'ametlles
- 4 grans d'all
- Un parell de branques de julivert
- 2 carquinyolis
- Uns brins de safrà

PREPARACIÓ

1. Salpebreu els daus de vedella, enfarineu-los bé i espolseu la farina sobrant.
2. Poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli i fregiu-hi els filets de carn fins que quedin ben rossos. Aneu-los posant en una plàtera.
3. En una altra cassola amb un raig d'oli d'oliva net, comenceu a fer un sofregit amb la ceba ratllada o picada ben finament i la pastanaga. Quan estigui mig cuit, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar bé.
4. Aboqueu-hi el vi blanc i el vi ranci i deixeu-ho reduir.
5. Poseu-hi de nou els bistecs i cobriu-ho amb aigua o brou de vedella.
6. Deixeu-ho coure fent xup-xup una bona estona fins que la carn s'estovi.
7. Tot seguit, afegiu-hi els moixernons tallats per la meitat si són grossos, i als últims moments de la cocció afegiu-hi una picada que haureu fet amb els alls, el julivert, els carquinyolis i els brins de safrà.
8. Rectifiqueu la sal, si cal, i pareu el foc.

La tapa

Verdures gratinades amb formatge de cabra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 carbassó
- 1 pastanaga
- 1 albergínia
- 2 cebes
- 4 alls tendres
- 250 g de mató de cabra
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu totes les verdures i talleu-les a talls regulars.
2. Poseu-les en una plàtera amb un polsim de sal i un raig d'oli i rostiu-les a 180 ºC durant 25 minuts.
3. Poseu-les en 4 recipients i escampeu pel damunt el formatge de cabra. Gratineu-ho al forn i serviu-ho.

Ho maridem amb...

Joc Blanc de Jordi Oliver

Espolla té uns terrenys de granit i pissarres, i aquesta barreja dóna vins molt expressius i rics mineralment, i en potencia les aromes varietals. Elaborat amb raïms de vinyes seleccionades, de varietats autòctones de garnatxa blanca i macabeu, té aromes de flor de taronger i de pomes madures, i notes de mel. En boca és fresc, equilibrat i persistent.

La carmanyola

Cuscús de fesols amb verdures

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de cuscús d'espelta
- 100 g de fesols cuits
- 1 ceba tendra
- 4 tomates cirerol vermelles
- 4 tomates cirerol grogues
- 1 pebrot verd
- 2 alls tendres
- 100 g d'ametlles
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre de poma
- Julivert fresc
- Sal

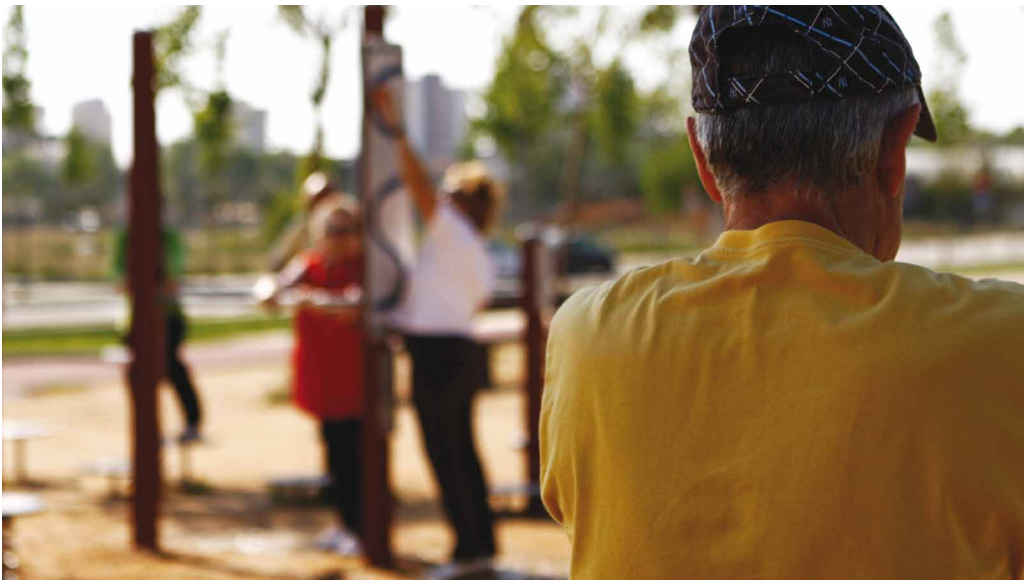
PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir 250 g d'aigua.
2. Quan arrenqui el bull, pareu el foc i tireu-hi el cuscús d'espelta, un polsim de sal i un raig d'oli. Deixeu-ho reposar.
3. Renteu les verdures. Talleu la ceba a tires fines, el pebrot a tires gruixudes, els alls a rodelles i les tomates per la meitat.
4. En un bol barregeu el cuscús amb les verdures, els fesols, les ametlles trencades i amaniu-ho amb un bon raig d'oli, unes gotes de vinagre i un polsim de sal.

Salut

Moure's més per viure més

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



Contínuament es donen a conèixer nous estudis que confirmen, una vegada més, que la falta d'activitat física causa malalties i disminueix l'esperança de vida i la qualitat d'aquesta. Moure's de manera regular, en canvi, ens fa sentir millor tant físicament com emocionalment. No es tracta de córrer maratons o d'escalar altíssimes muntanyes. És suficient caminar a bon ritme, pujar escales, ballar, desplaçar-se amb bicicleta... El secret és fer-ho habitualment. N'hi ha prou amb mitja horeta d'activitat física, si pot ser, cada dia. Els pretextos per no mantenir aquest bon hàbit, però, són molts. La falta de temps o el cansament en són alguns.

Per tal de deixar enrere les excuses, Dipsalut desenvolupa diverses accions com, per exemple, el programa de Parcs Urbans de Salut i Xarxes d'Itineraris Saludables, que es porta a terme en col·laboració amb els ajuntaments i els consells comarcals de la demarcació de Girona.

En el marc d'aquest programa, l'organisme de salut pública de la Diputació de Girona va instal·lar prop de dos-cents parcs urbans de salut i més d'un centenar de xarxes d'itineraris saludables arreu de les comarques gironines. Aquests equipaments estan situats a l'exterior i poden ser utilitzats lliurement, sense restriccions horàries ni de cap altre tipus.

Els parcs urbans de salut són un conjunt d'aparells situats a poca distància els uns dels altres, dissenyats per realitzar exercici físic, amb els quals es treballen de manera homogènia i segura totes les parts del cos.

Els itineraris saludables són recorreguts que transcorren tant per dwins del nucli urbà com pels afores. Estan senyalitzats per facilitar l'acció de caminar. Els itineraris s'agrupen en xarxes d'itineraris. D'aquesta manera, els ciutadans tenen l'opció de triar entre els recorreguts més curts o els més llargs en funció de la seva forma física.

Per donar a conèixer aquests equipaments i, sobretot, per promoure la incorporació de l'activitat física en la vida quotidiana, periòdicament s'organitzen sessions de dinamització en parcs i xarxes. Estan dirigides per monitors especialitzats. A més, les dinamitzacions busquen crear nous espais de socialització i incrementar el grau de motivació de les persones respecte a l'activitat física. Per això és molt important que esdevinguin una experiència satisfactòria i que s'hi creïn situacions que permetin treballar les habilitats per a la vida de les persones.

Gemma Brunet, *tècnica de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut de Dipsalut*

Podeu obtenir tota la informació sobre els parcs i les xarxes a: *www.itinerarisiparcsdesalut.cat.*

Els nostres vins
La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

Vívid, Festival del Vi

El paisatge del vi canvia meravellosament al llarg de l'any a l'Empordà. El cicle vegetatiu de la vinya té un fort caràcter estacional i això determina que cada estació mostri llums i colors molt diferents. I els 26 cellers de la Ruta del Vi DO Empordà també adapten les seves activitats enoturístiques a aquest cicle anual de la vinya i el vi.

Amb les primeres calors del mes d'abril comença a circular la saba. N'apareixen algunes gotes sobre la fusta seca; la planta plora d'alegria en el seu despertar. És una de les imatges més evocadores per a l'enoturista, aquell moment màgic en què una gota tan petita és capaç de mostrar tanta vida.

A partir d'aquest moment comença el frenesí: s'estiren els sarments, apareixen les primeres fulles, s'inicia la floració i finalment es formen els primers raïms. És el senyal natural de l'inici de l'explosió de la vinya, i amb ella neix Vívid, el festival del vi promogut per la Ruta del Vi DO Empordà, que consisteix en diferents activitats a l'entorn del vi al llarg de tot el mes d'abril: cursos d'iniciació i tastos dirigits; tallers de cuina i vi; jornades de portes obertes; teatre, música i poesia maridats amb vi; tractaments de vinoteràpia; activitats a la natura, com l'enosenderisme, enocaiac... Tot un mes d'activitats per viure i degustar amb la parella, la família i els amics, particularment intens i amb molta vida!

Gastronari

Carpaccio

El carpaccio és una preparació feta a partir de fines làmines d'un producte —originalment vedella, però avui dia es fa també amb peixos, mariscs o fruites— que s'amaneix amb una vinagreta o, en el cas de les fruites, amb salsa dolça.

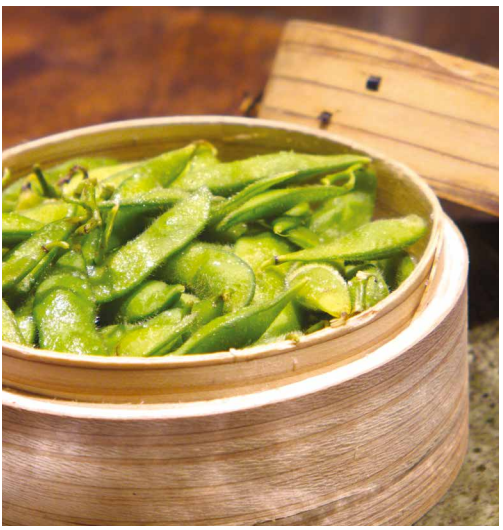
Se sol considerar que té el seu origen en la invenció de Giuseppe Cipriani al Harry's Bar de Venècia, on va preparar un plat per a una clienta i amiga, la comtessa Nani Mocenigo, a qui el seu metge havia prescrit menjar carn crua. Per similitud cromàtica amb els quadres de Vittore Carpaccio, van batejar el plat amb aquest nom.

Vaporera

Recipient per coure al vapor qualsevol producte. Pot ser d'alumini, típic de la cuina oriental, d'acer inoxidable o, fins i tot, de plàstic. Es tracta de tres peces: el recipient de baix, on es posa l'aigua o el brou; el recipient del mig, que és una mena de cassola foradada perquè pugui passar el vapor, i la tapa. La cocció al vapor és una manera molt saludable de cuinar.

Edamame

Són fesols de soja frescos amb la seva beina que es couen al vapor i se serveixen com un aperitiu amb un polsim de sal al damunt. Constitueixen una excel·lent font de proteïnes vegetals, de minerals com ara calci, ferro, fòsfor i sodi, i de vitamines B i C.



La xarxa al dia

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Tercera edició de la campanya Rasca l'Unça al Mercat de Palafrugell

Del 9 de maig al 8 de juny se celebra la tercera edició de Rasca l'Unça, una campanya d'èxit que gira al voltant dels tres mercats diaris de Palafrugell —el de fruita i verdura, el de carn i el del peix— i que gaudeix de la complicitat de tot el teixit econòmic del poble. Els operadors del mercat reparteixen als seus clients butlletes rasca-rasca amb un gran nombre de premis, que van des de petits obsequis quotidians fins a nits d'hotel, menús o entrades a festivals de música, així com descomptes en el comerç local.

Per a més informació: *www.unça.cat*

Nous cursos gastronòmics al Mercat del Lleó de Girona

L'Aula Gastronòmica del Mercat de Lleó de Girona presenta els nous cursos trimestrals que combinen productes de temporada i proximitat. Arrossos, hortalisses de primavera, peixos, porc i xai, i postres refrescants són les primeres propostes per aquest any.

Per a més informació: *www.facebook.com/mercatlleo.*

Presentació de *Milfulls* a Portbou

El passat 14 de febrer, el Mercat Municipal de Portbou va acollir la presentació del quinzè número de la revista *Milfulls*. La revista va ser presentada per Ramon Soler, diputat delegat de Promoció Econòmica; Josep Lluís Salas, alcalde de Portbou, i Elisabet Cortada, primera tinenta d'alcaldia i regidora de Comerç i Mercats de Portbou. Un cop finalitzat l'acte, es va oferir un tast de productes de mercat, a càrrec del Mercat Municipal 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

Fer activitat física regularment redueix el risc de patir malalties.
Aprofita els equipaments del teu municipi per moure't.

Ben a prop tens Parcs Urbans de Salut i Xarxes d'Itineraris Saludables

xarxa d' itineraris saludables

xarxa de parcs urbans de salut

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

Més informació a www.itinerarisiparcsdesalut.cat

Vívid El festival del vi
Ruta del Vi DO Empordà
Abril 2014

Consulta l'agenda d'activitats
al web del festival
vivid.costabrava.org

Segueix-nos a
#vivid
#incostabrava

VÍVID

El festival del vi

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

EMPORDÀ
DENOMINACIÓ D'ORIGEN

CATALUNYA

Diputació de Girona

Girona Patronat de Turisme Costa Brava Girona