Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Juliol - Setembre de 2014
Núm. 17 - Revista gratuïta

17
Estiu
2014

mercats municipals de Girona

«Cada vegada que algú diu que no sap quina és la seva vocació ni a què dedicar-se en aquesta vida, se'm fa molt estrany. Què pot donar un pomer sinó pomes? Per a ell, no hi ha pera que valgui. Mai ha existit en mi cap dubte o incertesa sobre aquesta qüestió. Sóc cuiner, així que el que faig és cuinar menjar, tal com el pomer dóna pomes.»

Andoni Luis Aduriz

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

Hi ha diversos factors que influeixen en la nostra salut. Un d'aquests és la genètica, però malauradament, tot i que la investigació en aquest camp avança constantment, des del Dipsalut poca cosa podem fer per incidir-hi. Tanmateix, hi ha molts altres factors en els quals sí que podem tenir un gran protagonisme. Tots tenim clar que mantenir una alimentació equilibrada i fer activitat física regularment són dos d'aquests factors beneficiosos, però els estudiosos en l'àmbit de la promoció de la salut en tenen identificats molts més: tenir relacions socials, ser optimista i creatiu, estar satisfet amb la vida, tenir sentit de l'humor… Està demostrat que aquestes actituds davant la vida generen salut. Les persones que tenen, o treballen, aquestes habilitats aconsegueixen reduir l'estrès i l'ansietat, afronten millor el que els succeeix, resolen més bé els problemes i gaudeixen del dia a dia. El sociòleg i psicòleg Corey Keyes va constatar en un estudi fet el 2007 que les persones que manifestaven estar satisfetes amb la seva vida tenien un risc significativament més baix de patir malalties cardiovasculars. Tenint en compte això, doncs, serà bo que no només estiguem pendents del que provoca malalties sinó que actuem

sobre allò que sabem que aporta salut. Tenim oportunitat de fer-ho cada dia! Els mercats de les comarques gironines, per exemple, ens donen la possibilitat d'aconseguir aliments saludables, però també de passejar, relacionar-nos, xerrar, riure, compartir vivències, badar, relaxar-nos… Es tracta de gaudir de cada moment, d'alliberar-nos dels mals humors i les presses, d'aprofitar les petites parcel les de felicitat que poden proporcionar-nos les accions —i fins i tot, les obligacions— del nostre dia a dia. Si ho aconseguim, a més de ser més feliços, estarem més sans.

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...

SABIES QUE...

Les ales són la part més gustosa i tendra del pollastre. És així perquè té ossos i a sota la pell és on hi ha el greix que fa que la carn magra sigui tendra. Tota la carn que toca os té més gust en comparació amb la que no en toca. Imagineu-vos el gust que tenen, per posar un exemple, els ossos d'espinada...

El plat

Ales de pollastre amb salsa de mel i vinagre de cabernet sauvignon

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 12 ales de pollastre
- 1 l d'oli d'oliva extra verge
- 200 g de mel
- 200 g de vinagre agredolç de cabernet sauvignon
- 100 g de germinat d'alfals
- 50 g de sèsam daurat
- Sal en escates

PREPARACIÓ

1. Poliu les ales de pollastre, i talleu-ne i desestimeu-ne les puntes. Separeu les dues parts per on s'uneixen els ossos.
2. Poseu l'oli a escalfar i quan estigui a 180 ºC fregiu-hi les ales. Deixeu-les fregir fins que es comencin a daurar.
3. Traieu-les i poseu-les en una cassola amb la mel i el vinagre agredolç. Deixeu-les coure perquè la salsa redueixi i faci un lacat a les ales.
4. Emplateu-les i acabeu de servir-les amb el germinat, el sèsam i unes escates de sal pel damunt.

La tapa dolça

Pastís Tatin de plàtan

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 plàtans
- 100 g de sucre
- 40 g d'aigua
- 300 g de pasta de full

PREPARACIÓ

1 Poseu una paella al foc amb el sucre i feu-ne un caramel suau. Quan comenci a quedar ros, traieu-lo del foc. Peleu els plàtans, talleu-los a rodelles de dos centímetres de gruix i aneu-los posant a la paella fins que quedi plena.

2 Estireu la pasta de full i poseu-la damunt del plàtan.

3 Punxeu la pasta de full amb una forquilla i poseu-ho a coure al forn a 200 °C durant 20 minuts aproximadament. Us ha de quedar la pasta cuita.

4 Arribats a aquest punt, traieu el pastís del forn, poseu un plat al damunt de la paella i feu-lo tombar. Serviu-lo acabat de fer.

Ho maridem amb...

Moscatell d'Empordà, del Celler Cooperatiu d'Espolla

Aquest vi dolç natural s'elabora al 100 % amb moscatell de gra gran, també anomenat romà o d'Alexandria, i amb una lleugera maceració pel·licular, un premsat pneumàtic, un desfangat estàtic i una fermentació amb llevats seleccionats a baixa temperatura. És un vi blanc de color groc pàl·lid amb reflexos daurats; en nas, resulta intens, amb records de flors blanques i notes mentolades; en boca, destaca pel seu equilibri i la seva persistència.

El mercat de Lloret ens cuina...

SABIES QUE...

El roger, conegut amb el nom de *moll* a les comarques barcelonines, és un peix molt apreciat pel seu sabor i mida. Tant el de fang com el de roca habiten a les aigües del mar Mediterrani i de l'oceà Atlàntic. El de fang, com el seu nom indica, es troba en fons de sorra i fang, mentre que el de roca es troba en fons de roca. Tots dos se situen a una profunditat de fins a 250 metres.

El plat

Roger en *cebiche*

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 rogers de 200 g cadascun
- 2 cebes morades
- ½ gra d'all petit picat
- 2 escalunyes picades
- 2 culleradetes de xili sec
- 400 ml de llimona dolça
- 40 g de xili de Jalapa verd
- 20 g de coriandre o julivert (només fulles)
- Germinat de coriandre
- Goma de xantè
- 15 g de coriandre picat
- Sal
- Pebre negre (si es mol, unes cinc voltes de molinet)
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de peix blanc

PREPARACIÓ

1. Netegeu els rogers, escateu-los i filetegeu-ne les dues meitats. Traieu les espines petites i talleu els filets en talls de mig centímetre. Reserveu-los a la nevera.
2. Piqueu les verduretes i herbes molt finament i barregeu-les amb la sal i el pebre, el suc de la llimona dolça i el coriandre picat.
3. Afegiu a aquesta barreja els 100 g de peix blanc (llobarro, pagre, sard, dentó, daurada, etc.; preferentment parts que no siguin nobles, com ara de la cua, i sobretot que sigui salvatge, ja que el greix dels peixos de piscifactoria té un gust bastant desagradable). Tritureu-ho i deixeu-ho macerar a la nevera durant 20 minuts. Tot seguit, coleu-ho.
4. Per cada 200 g de líquid obtingut afegiu-hi 0,7 g de goma de xantè.

5 La goma de xantè es fa servir per texturitzar. Amb l'ajuda d'una batedora desfeu aquest gelificant durant un minut en un got cilíndric, perquè el producte passi més vegades per les fulles de la batedora; així no queden grumolls i s'integra millor. Tot seguit, coleu el líquid en una safata de plàstic i marineu-hi els rogers durant uns 2 o 3 minuts.

6 Munteu el plat tal com el veieu a la foto, amb unes fulles de coriandre, el germinat i un cordó de reducció de vinagre.

La tapa dolça

Menjar blanc

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 50 g de midó de blat de moro (Maizena)
- 200 g de sucre
- Pell de llimona
- Canyella
- Sal

PER A LA LLET D'AMETLLES

- 400 g d'ametlles dolces pelades
- 5 ametlles amargants o 2 g d'Amaretto (licor d'ametlles amargants)
- 1 l d'aigua

Opcionalment: podeu fer la llet d'ametlles amb preparat concentrat. L'únic que haureu de tenir en compte és que generalment la que es ven és dolça, així que haureu de disminuir la quantitat de sucre de la recepta.

PREPARACIÓ

1 Prepareu la llet d'ametlles: tritureu les ametlles dolces i amargants amb l'aigua, o bé podeu comprar ametlles en pols i barrejar-les amb l'aigua. Deixeu reposar el preparat unes 6 hores al frigorífic.

2 Coleu la llet d'ametlles amb un colador fi (si voleu podeu afegir-hi un filtre). Separeu-ne una mica i diluïu-hi el midó de blat de moro. Poseu la resta de la llet d'ametlles a escalfar a foc lent amb el sucre, la canyella, la pell de llimona i la sal. Quan s'hagi escalfat, deixeu infusionar el conjunt. Coleu la llet i torneu-la a posar a escalfar amb el midó de blat de moro que teníeu diluït.

3 Deixeu coure el conjunt fins que arrenqui el bull i retireu-lo del foc. Coleu-ho si us hi han quedat grumolls i aboqueu-ho en motlles, que, opcionalment, poden estar greixats amb oli. Serviu-ho fred.

Ho maridem amb...

Quinze Roures, del Celler Espelt

El Quinze Roures és un vi blanc elaborat amb garnatxa grisa i blanca. Presenta un color groc poc intens amb lleugeres tonalitats verdes, i és potent i persistent en olfacte. Destaca un primer toc suau de fusta que no emmascara la personalitat del vi; després en surten aromes sedoses de cacau i vainilla. En boca, el primer atac és glicèric i madur, que s'equilibra amb la frescor de la fruita, i el postgust té notes de fruita seca torrada. Una punta d'acidesa li dóna un final persistent.

El mercat d'Olot ens cuina...

SABIES QUE...

La llengua de vedella és una carn molt gustosa i tendra, si es deixa coure a foc suau durant unes quantes hores. Té molt poc greix i se'n pot treure la pela amb facilitat quan està cuita i tèbia. Podeu guisar-la o tallar-la crua ben fina, com aquesta recepta tan senzilla i saborosa.

El plat

Rossejat

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g d'arròs
- 2 kg de peix de roca (rata, escórpora, rascassa, aranya, congre, anfós, daurada, etc.)
- 2 cebes de Figueres
- 2 patates
- 6 alls
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- Oli d'oliva extra verge
- 8 escamarlanets

PREPARACIÓ

1. Per fer el brou, primer peleu les cebes i les patates, talleu les cebes a rodanxes o a grills i feu-les daurar en una cassola amb un raig d'oli.

2. A continuació, esqueixeu les patates i afegiu-les a les cebes, i deixeu que quedin lleugerament rosses. Poseu-hi el pebre vermell, doneu-hi uns tombs i, procurant que no es cremi, incorporeu-hi el peix, net i tallat. Aboqueu-hi aigua freda fins a cobrir-ho tot i deixeu-ho coure uns minuts fins que el peix estigui cuit i hagi donat gust al brou. Coleu-lo.

3 En una altra cassola, fregiu-hi els alls pelats amb un raig d'oli d'oliva. Quan estiguin rossos, retireu-los.

4 Tireu l'arròs a la cassola i deixeu-lo enrossir. Cal remenar-lo amb una cullera de fusta i vigilar que s'enrosseixin tots els grans igual.

5 Una vegada rossos, apugeu el foc i aboqueu-hi el brou bullent, el doble o una mica més que d'arròs. Saleu-ho. Deixeu-ho coure uns 15 minuts, els primers minuts a foc fort i després a foc més suau.

6 Feu un allioli bord, picant al morter els alls fregits i diluint-los amb un xic de brou, i afegiu-lo a l'arròs en els últims instants de la cocció, juntament amb els escamarlanets.

La tapa

Llengua de vedella amb vinagreta

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de llengua de vedella cuita
- 1 escarola de cabell d'àngel
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vinagre agredolç de cava
- 30 g de mel d'espígol
- Sal
- 8 bastonets de pa integrals

PREPARACIÓ

1 Netegeu l'escarola amb aigua abundant i escorreu-la bé.

2 Poseu-la al damunt dels plats.

3 Talleu la llengua a llenques molt fines i disposeu-les al damunt.

4 En un bol prepareu una vinagreta barrejant la mel amb el vinagre i un polsim de sal, i tot seguit afegiu-hi l'oli. Amaniu l'amanida i serviu-la amb uns bastonets de pa integrals.

Ho maridem amb...

Vella Lola Negre, del Celler Vella Lola

En aquest vi la garnatxa és la protagonista perquè és la varietat empordanesa per excel·lència i la més fresca; el sirah li aporta l'estructura i, com a bona parella, comparteixen quatre mesos entre les carícies del roure francès. De color vermell granat, i amb records de fruita negra amb tocs de vainilla i de clau, en boca és llarg i fresc, i ric en matisos de fruita.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

SABIES QUE...

A l'estiu és quan tenim les millors tomates ja que ens maduren a les plantes i no se n'han de comprar de fora. A més a més, podem fer-ne conserva per tenir-ne tot l'any i és quan estan a bon preu. Aprofitem-ho!

El plat

Bacallà amb pebrot i tomata

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 morros de bacallà dessalat de 125 g cadascun
- 2 cebes de Figueres
- 2 pebrots verds
- 1 pebrot vermell
- 100 g de tomata triturada natural
- 4 grans d'alls
- 4 ous escumats
- 2 patates bullides
- 1 tall de cansalada viada
- 1 l d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Prepareu un sofregit de ceba, all, pebrot i tomata tot tallat a la juliana.
2. Coeu les patates, amb pell, al forn.
3. En una cassola, rossegeu un gra d'all i salteu-hi la cansalada, tallada petita. Afegiu-hi les patates pelades i aixafeu-les amb una forquilla. Rectifiqueu de sal i pebre.
4. Coeu el bacallà confitant-lo en oli d'oliva, durant 12 minuts a 60 ºC. Ha de ser tebi.
5. Coeu els ous escumats en aigua, sal i un raig de vinagre, sense que l'aigua arribi a bullir i fins que la clara estigui cuita. Retireu-los amb compte i deixeu-los al damunt d'un paper absorbent.
6. Munteu el plat posant un fons de patata i l'ou escumat calent, i posant el bacallà cuit a sobre, amb el sofregit de pebrot i tomata.

La tapa

Brou de gambes amb faves i pèsols

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 g de favetes
- 100 g de pesolets
- 4 gambes grosses
- 30 g de daus de pernil salat
- 50 g de cebes tendres
- 25 g pastanagues
- 50 g de tomates de pera
- 1 dl de vermut blanc
- ½ l de brou de peix
- 1 manat de porradell
- Sal en escates
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal.
2. Escaldeu les faves un minut, refredeu-les en aigua i gel i repeleu-les.
3. Escaldeu les tomates, refredeu-les en aigua i gel, talleu-les en quatre trossos, traieu-ne les llavors i talleu-los a daus.
4. Bulliu els pèsols fins a deixar-los un xic crus. Refredeu-los en aigua i gel, i guardeu-los.
5. Peleu les gambes i reserveu-ne els caps.
6. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i sofregiu-hi els daus de pernil. Reserveu-los en un paper absorbent.
7. A la mateixa cassola, poseu-hi més oli i sofregiu-hi la ceba i la pastanaga tallades a daus menuts. Incorporeu-hi els caps de gamba i sofregiu-ho. Mulleu-ho amb el vermut, deixeu-ho reduir i tot seguit afegiu-hi el brou. Saleu-ho i deixeu-ho coure 5 minuts. Coleu-ho. Tireu-hi un raig d'oli i tritureu-ho.
8. Per emplatar, poseu una paella al foc amb un raig d'oli i salteu-hi durant 30 segons les faves, els pèsols i els daus de tomata.
9. En una altra paella, salteu-hi les cues de gamba.
10. Per muntar el plat poseu en un bol una gamba, una cullerada de verduretes, un xic de brou i uns daus de pernil.
11. Acabeu amb porradell i unes escates de sal.

Ho maridem amb...

Cresta Rosa, del Grup Peralada

Cresta Rosa es reafirma amb un cupatge actualitzat amb les varietats tempranillo, merlot i cabernet sauvignon. El mètode d'elaboració es continua basant en el procés de doble fermentació natural que fa possibles les finíssimes bombolles, que han estat sempre la base de l'èxit d'aquest vi. Presenta un color rosa pàl·lid, molt brillant. Abocat, aromàtic i lleugerament afruitat, el seu original punt d'agulla hi aporta frescor, elegància i personalitat. És un vi viu, lleuger i d'exquisit paladar que resulta fresc, suau i agradable de prendre.

El mercat de Palamós ens cuina...

SABIES QUE...

El peix gat és un peix petit, que pot arribar a mesurar 40 cm de llargada. El pes mitjà de l'espècie és de 400 g. El cos del peix gat no té escates, però en lloc seu presenta mucositats a tot el cos. El que més destaca del gat és la gran diferència de mida entre el cap i la boca. Tot el cos és de color negre marronós, excepte el ventre, que és de color blanc groguenc. Té una carn molt tova i és ideal per fer en suquets.

El plat

Suquet de gat amb patates

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de peix gat
- ½ cabeça d'alls
- 2 cebes
- 2 tomates
- 1 fulla de llorer
- 1 dl de vi blanc
- Sal
- Pebre blanc
- 1 kg de patates
- Julivert
- 1 presa de xocolata

PREPARACIÓ

1. Netegeu el peix gat, traieu-ne la pell i talleu-lo a tires de 5 cm.
2. En una cassola de ferro colat, feu-hi un sofregit amb la ceba tallada ben fina. Quan es comenci a enrossir, afegiu-hi els alls i doneu-hi un parell de tombs.
3. Tot seguit, afegiu la fulla de llorer i la tomata ratllada. Deixeu-ho concentrar bé, aboqueu-hi el vi blanc i deixeu-ho reduir.
4. Incorporeu-hi les patates esqueixades. Saleu-ho i deixeu-ho coure. Si fa falta suc, afegiu-hi un raig d'aigua. Quan estiguin gairebé cuites, poseu-hi els talls de peix gat i deixeu-ho coure uns minuts.
5. Feu una picada amb un parell d'alls, julivert i una presa petita de xocolata. Deixateu-la al suc de la cocció i afegiu-la a la cassola.
6. Deixeu-ho acabar de coure. Proveu-ho de sal i apagueu el foc.

La tapa

Crema de patata i bacallà amb tòfona d'estiu

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 80 g de tòfona d'estiu
- 2 porros
- 4 rovells d'ou
- Sal gruixuda
- Pebre negre en gra aixafat

PER A LA CREMA DE PATATES

- 250 g de patates
- 250 g de bacallà dessalat
- 20 g de tòfona d'estiu
- Oli de tòfona
- 750 ml d'aigua o llet

PREPARACIÓ

1. Peleu les patates, talleu-les i poseu-les a bullir. Quan estiguin cuites, afegiu-hi el bacallà sense espines i ben dessalat. Coeu-ho tot junt amb la tòfona laminada i passeu-ho per una liquadora perquè us quedi una crema ben fina.
2. Afegiu-hi un raig d'oli d'oliva i rectifiqueu-ne el punt de sal. Poseu-ho a la sopera.
3. Netegeu els porros, talleu-los a tires fines i bulliu-los en aigua fins que us quedin grenyals.
4. Lamineu la tòfona. Munteu el plat posant al centre dels plats sopers una mica de porro, al damunt un rovell d'ou i sobre de tot la tòfona laminada. Poseu-ho uns segons al gratinador perquè s'escalfi i la tòfona deixi anar la seva aroma.
5. Porteu-lo a la taula i serviu la sopa sense que sobrepassi la tòfona laminada.

Ho maridem amb...

Mallolet, del Celler Roig Parals

Mallolet és un vi blanc de color groc palla, amb reflexos verdosos, brillant i transparent. En nas destaquen les aromes primàries del cupatge tradicional; la varietat macabeu dóna notes de fruita cítrica i de pedra seca, i, alhora, la intensitat de la garnatxa blanca n'aporta de fruita madura amb un fons vegetal de ginesta. En boca, l'entrada és agradable i amb bona estructura al paladar, i deixa un record untuós i persistent.

El mercat de Portbou ens cuina...

SABIES QUE...

La maire, bacallaret, lluça, llúcera, mare de lluç o tabanc, conegut amb el nom científic de *Micromesistius poutassou*, és una espècie de peix que pertany a la família dels gàdids i a l'ordre dels gadiformes. El nom popular català *mare de lluç* ve de l'antiga creença que aquest peix era realment la progenitora del lluç.

El plat

Fideuada de lluces

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de lluces (netes i tallades a filets)
- 250 g de fideus prims
- 100 g de pebrot verd
- 200 g de bolets frescos (p. ex. rossinyols)
- 100 g d'escalunya
- Oli d'oliva verge extra
- 2 l d'aigua mineral
- Pebre blanc
- Sal
- 100 g de xerès sec
- 100 g de tomata madura ratllada (triturada)

PREPARACIÓ

1. En una cassola amb dues cullerades d'oli calent, poseu-hi els filets de lluça tallats a trossos petits. Deixeu-los coure 30 segons per una cara, retireu-los de la cassola i reserveu-los.
2. Feu un brou amb el cap i les espines de lluça. Coleu-lo i reserveu-lo.
3. Poseu a la cassola un raig d'oli i l'escalunya ratllada fina, i deixeu-la coure a foc molt lent durant 10 minuts.
4. Afegiu-hi el pebrot verd tallat a daus i els bolets ben nets i a talls regulars. Deixeu-ho coure 3 minuts més.
5. Barregeu bé el xerès amb la tomata triturada i aboqueu-ho a la cassola. Deixeu-ho coure 3 minuts més.
6. Afegiu-hi els fideus i 1 litre de brou de peix bullent. Rectifiqueu el punt de sal i pebre, si cal, i deixeu-ho coure a foc mitjà 6 minuts.
7. Incorporeu els talls de lluça reservats, i també el suc que hauran desprès durant el repòs. Deixeu-ho coure tot junt 30 segons més, i ja ho podeu servir.

La tapa

Mutàbal

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 albergínies
- 1 all
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- Comí mòlt
- Suc de llimona
- 50 g de tahina
- Torrades de pa de cereals

PREPARACIÓ

1. Rostiu l'albergínia al forn. Peleu-la i poseu-la en un got mesclador, juntament amb l'all picat, la sal i el comí. Tritureu-ho i aneu afegint oli d'oliva fins a aconseguir la textura desitjada.
2. Serviu-ho amb unes torrades de pa de cereals.

Ho maridem amb...

Maragda Rosa, del Celler Mas Llunes

És un vi rosat de color maduixa brillant i amb una aroma potent de fruites madures i vermelles, floral. En boca, és afruitat, fresc i persistent, ideal per a aperitius, formatges, amanides i tota mena d'entrants, marisc, peix, carns blanques, aus en general i arrossos.

El mercat de Roses ens cuina...

SABIES QUE...

Antigament l'all s'utilitzava sobretot per les seves propietats antibiòtiques. Els soldats tant grecs com romans solien mastegar-ne abans i després de cada batalla, i els egipcis el consideraven un gran afrodisíac. Encara avui, en llocs com l'Himàlaia, hi ha petites viles en les zones més altes on s'utilitza en tots els plats ja que ajuda a oxigenar el cos i enfortir el sistema immunològic.

El plat

Seitons amb all i tomata

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 20 seitons frescos
- 1 cabeça d'alls
- 4 tomates ben madures
- 1 dl d'oli d'oliva
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- Julivert fresc
- 1 dl de vi blanc
- 1 dl de fumet
- Sal

PREPARACIÓ

1 Escaldeu les tomates en aigua bullent, refredeu-les en aigua freda, peleu-les, traieu-ne les llavors i talleu-les a daus.

2 Poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli. Aboqueu-hi els daus de tomata i deixeu-la sofregir. Quan estigui ben concentrada, afegiu els alls tallats a rodelles. Deixeu-ho coure fins que es comencin a enrossir.

3 Tot seguit, incorporeu-hi el pebre vermell i, uns segons més tard, el vi blanc.

4 Deixeu-ho coure 2 minuts més. Incorporeu-hi el brou i els seitons nets i salats, i deixeu-ho coure 1 minut més. Acabeu-ho amb julivert picat i ja podeu servir el plat.

La tapa

Amanida de favetes i pernil

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 150 g de favetes
- 100 g de pèsols
- 4 espàrrecs verds
- 150 g de pernil salat
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cor d'enciam
- Sal en escates

PREPARACIÓ

1 Poseu una olla al foc amb aigua i sal, i quan arrenqui el bull feu-hi bullir els pèsols durant 1 o 2 minuts, depenent de la seva frescor. Tot seguit, retireu-los i passeu-los per aigua freda i gel. Reserveu-los.

2 Bulliu a la mateixa aigua les faves durant 3 o 4 minuts. Refredeu-les també en aigua i gel, escorreu-les i reserveu-les.

3 Talleu els espàrrecs a rodelles d'un centímetre i bulliu-los 1 minut. Refredeu-los i reserveu-los.

4 Talleu el pernil a daus i salteu-lo en una paella amb oli. Afegiu-hi les verdures i doneu-hi un tomb.

5 Emplateu-ho amb unes fulles d'enciam i unes escates de sal.

Ho maridem amb...

Ull de Serp Macabeu 2012, del Celler Arché Pagès

Aquest vi s'elabora al 100 % amb macabeu cultivat en sòl granític, mitjançant una maceració prefermentativa de 3 hores i una fermentació de 22 dies a 13 ºC en bótes de roure de 300 litres, una lleugera filtració i clarificació, i seguidament una criança de 6 mesos en bótes de roure francès de 300 litres. En destaquen les aromes consistents, fines i acurades.

El mercat de Salt ens cuina...

SABIES QUE...

Maduixes i maduixots són una bona font de fibra. A aquest nutrient se li atribueix un destacat efecte protector de l'organisme, a causa d'un mecanisme de "segrest" de substàncies potencialment nocives. La fibra "atrapa" determinats compostos (àcids biliars, colesterol...), que són excretats juntament amb la femta, cosa que beneficia les persones amb hipercolesterolèmia o litiasi biliar. També accelera el trànsit intestinal i redueix el temps de contacte d'algunes d'aquestes substàncies nocives amb el teixit intestinal; per això prevé o millora el restrenyiment i redueix el risc de càncer de còlon.

El plat

Magret d'ànec amb salsa agredolça de maduixots del Maresme

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 magrets d'ànec
- 12 maduixots del Maresme
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de mel
- 50 g de mirin
- 50 g de vinagre d'arròs
- 100 g de soja
- 4 troncs verds de ceba tendra
- Sal en escates

PREPARACIÓ

1. Separeu el greix del magret, talleu-lo a tires i coeu-lo a foc suau perquè faci uns greixons ben cruixents. Reserveu-los en paper absorbent.
2. Renteu els maduixots, traieu-ne el capoll i talleu-los per la meitat.
3. Talleu el magret a tires de mig centímetre.
4. Talleu els troncs verds de ceba tendra a rodelles ben fines.
5. A la paella dels greixons poseu-hi la mel, el mirin, el vinagre d'arròs i la salsa de soja. Deixeu-ho reduir.
6. Poseu una planxa al foc amb un raig d'oli i salteu-hi els maduixots 10 segons. Retireu-los.
7. Marqueu els talls de magret durant 5 segons per banda i deixeu-los un xic crus. Retireu-los.
8. Serviu el magret en un plat pla amb la ceba i els greixons al damunt, els maduixots, un cordó de salsa i unes escates de sal.

La tapa dolça

Coca de te verd

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 412,5 g de farina
- 270 g de sucre
- 22,5 g d'impulsor
- 30 g de te verd
- 300 g d'ous
- 112,5 g de sucre invertit o mel
- 150 g de llet
- 337,5 g de mantega

PREPARACIÓ

1. Tamiseu tots els productes secs.
2. Barregeu-hi els ous i el sucre.
3. Afegiu-hi la llet.
4. Incorporeu-hi la mantega fosa entre 40 i 50 ºC.
5. Poseu-ho a coure en un motlle entapissat a 160 ºC durant uns 15-20 minuts.

Ho maridem amb...

Cremant BN, del Celler Masia Serra

El llarg envelliment li proporciona complexitat aromàtica: s'hi mantenen les aromes primàries o afruitades, combinades simbiòticament amb llevats frescos (notes de pastisseria) i aromes d'autòlisi que recorden els fumats i els vegetals cuits.
En boca, s'hi percep unes lleus puntes làctiques de llevats frescos. El carbònic és molt suau i ben integrat. El color groc amb suaus tonalitats verdoses, unit al lent i harmoniós despreniment de minúscules bombolles, el fan un producte de qualitat altament valorat.

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

SABIES QUE...

La llet fregida és tan espessa que se'n pot fer porcions amb forma de cubs o lingots. Un cop tallada, es pot arrebossar a l'anglesa (amb farina i ou) i fregir, i, un cop fregida, cal assecar-la amb paper i arrebossar-la amb una barreja de sucre i canyella.

El plat

Verats a la llauna

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 verats de ració
- Pa ratllat
- ½ cabeça d'alls
- Julivert
- 2 cullerades de pebre vermell dolç
- Sal
- Pebre blanc
- Oli d'oliva extra verge

PREPARACIÓ

1. Netegeu els verats. Obriu-los, traieu-ne les tripes i talleu-ne el cap.
2. Peleu els alls i trinxeu-los ben petits juntament amb el julivert. Barregeu-ho amb el pa ratllat, el pebre vermell dolç, sal i pebre.
3. Arrebosseu els verats amb aquesta barreja i col·loqueu-los en una llauna amb un raig d'oli d'oliva extra verge.
4. Poseu-los al forn a 160 ºC durant 10 minuts.
5. Serviu-los ràpidament abans que es refredin.

La tapa dolça

Llet fregida

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 l de llet
- 200 g de sucre
- 320 g de rovells
- 50 g de midó de blat de moro (Maizena)
- La pell de dues llimones
- Canyella en pols
- 1 l d'oli d'oliva verge per fregir
- 2 ous
- 100 g de farina fluixa

PREPARACIÓ

1. Poseu a escalfar la llet amb pell de llimona.
2. En un bol, barregeu els rovells amb el sucre i el midó.
3. Aboqueu-hi la llet i remeneu-ho fins que quedi una crema espessa. Poseu-la en una plàtera i tapeu-la a pell amb paper film, és a dir, ben arran de la crema. Deixeu-la refredar.
4. Una vegada refredada, talleu-la a porcions, passeu-les per farina i ou i fregiu-les.
5. Arrebosseu-les amb sucre i canyella en pols.

Ho maridem amb...

Mar Blanc, del Celler Mas Oller

Aquest raïm procedeix de ceps d'entre 9 i 10 anys plantats a una alçada de 10 metres sobre el nivell del mar, i es macera en fred per obtenir la màxima expressió aromàtica. És per això que Mar Blanc reflecteix la vinicultura tradicional de l'Empordà. Presenta un color groc pàl·lid brillant; una aroma amb notes de préssec i fruita blanca amb un fons de llimona i llimona dolça, i un sabor fresc i complex, desengreixant i al mateix temps untuós.

La carmanyola

Financiers salats de cacauet

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 150 g de sucre de llustre
- 75 g de cacauets salats
- 60 g de farina tamisada
- 150 g de mantega
- 120 g de clares d'ou
- Sal

PREPARACIÓ

1. Foneu la mantega a foc suau fins que comenci a quedar torrada, de color avellana. Deixeu-la temperar.
2. Tritureu els cacauets en pols i barregeu-los amb el sucre de llustre i la farina.
3. Afegiu-hi les clares i quan estigui tot ben barrejat incorporeu-hi la mantega.
4. Remeneu-ho bé i afegiu-hi un polsim de sal. Ompliu ¾ parts d'un motlle amb aquesta barreja i poseu-ho a coure 3-4 minuts a 220 °C.
5. Traieu-ho del forn i deixeu-ho refredar un moment. Serviu-ho tebi.

Salut

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

Què pots fer per aprofitar el menjar?

A Catalunya, cada any es llencen 262.471 tones d'aliments sòlids que es podrien haver aprofitat. Aquesta xifra equival a 34,9 kg de mitjana per habitant i any.

Què pots fer per evitar desaprofitar menjar a casa teva?

- **Planifica els àpats:** pensa en què consistiran els menús de la setmana i per a quantes persones seran; revisa els ingredients de la nevera, del congelador i dels armaris, i, a continuació, escriu una llista de la compra només amb els extres que necessitis.
- **Fixa't en les dates de caducitat:** especialment en el moment de comprar productes que es deterioren ràpidament, convé comprovar-ne la data de caducitat per preveure si podrem consumir-los dins aquell termini. En endreçar la compra a la nevera, al congelador i al rebost, els aliments que caduquen o es fan malbé abans els podem col·locar a davant de tot.
- **Pensa en la teva butxaca:** desaprofitar el menjar vol dir malbaratar els diners. Compra en quantitats adequades i evita les ofertes que no s'ajustin a les teves necessitats. El producte més car és el que no es consumeix i s'acaba llençant.
- **Tingues cura de la nevera:** comprova que les portes i els calaixos tanquin del tot bé i assegura't que el refrigerador manté la temperatura adequada (5 ºC a la part central). Conserva aliments com la carn, els ous i el peix a la part més freda, entre 1 ºC i 5 ºC.
- **Respecta les indicacions de conservació dels aliments:** fixa't en les instruccions de l'envàs, com ara si s'ha de conservar refrigerat, si no necessita fred però sí que ha d'estar resguardat de la llum i la calor... Segueix també les instruccions d'ús en cada cas.
- **Ajusta les racions:** cuina la quantitat justa de menjar, per evitar que en sobri i acabar-lo llençant. També és important que et serveixis la ració que et menjaràs de segur per la gana que tens.
- **Aprofita les sobres:** en comptes de llençar-les a les escombraries, mira d'aprofitar-les per als àpats de l'endemà o congelar-les per a una altra ocasió. Per exemple, la fruita que està més madura es pot utilitzar per fer batuts o pastissos; amb les verdures que s'estan començant a marcir es poden fer cremes o sopes...
- **Congela:** pots congelar els aliments amb data de caducitat propera que no hagis de consumir de manera immediata, sempre que hagin estat conservats adequadament. També pots congelar cuinats, el pa sobrant... És important separar-ho en les porcions adequades, per aprofitar-ho tot.

Segons l'estudi *Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya ARC-UAB 2012*, el 58 % del malbaratament d'aliments es produeix a les llars. Dipsalut se suma a l'Agència de Salut Pública de Catalunya en la divulgació d'aquesta problemàtica i dels consells per combatre-la.

Els nostres vins
La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

Celler Arché Pagès

Cinc generacions de viticultors han conreat les 14 hectàrees de vinyes d'aquest celler familiar, situat a la població de Capmany, on hi ha plantades principalment les varietats autòctones de la zona: garnatxa i carinyena. L'empresa es caracteritza pel control absolut de tots els processos, des de la poda fins a la comercialització. Aquest celler, modern i dinàmic, ofereix la possibilitat de visitar les seves instal·lacions en companyia del viticultor i elaborador, de passejar per les vinyes i de tastar uns vins que es distingeixen per la seva personalitat (Sàtirs, Cartesius i Bonfill). Un lloc ideal per sentir la tramuntana, tocar el sòl granític i descobrir el paisatge de l'Empordà dins la copa.

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

Celler Martín Faixó

L'any 2000 la família Martín Faixó va engegar un projecte pioner: la recuperació de la vinya al Parc Natural de Cap de Creus. Quatre anys més tard, envoltada de familiars i amics, va fer la primera verema a mà, continuant amb la tradició dels seus avantpassats. No va ser fins al 2007 que van sortir al mercat les diverses referències del celler, amb el nom de Cadac i Perafita, emparades per la DO Empordà. Els vins de Martín Faixó, elaborats a Cadaqués, deuen el nom al mas de sa Perafita, una masia del segle XIV situada entre els termes municipals d'aquesta població, Roses i el Port de la Selva, que la família va adquirir el 2003 per restaurar-la i transformar-la en celler i hotel rural. De les seves bótes en surten uns vins amb personalitat que es nodreixen d'una terra mineral banyada per dos mars (el d'Amunt i el d'Avall) i acaronada per la tramuntana. La màxima expressió d'aquestes influències és el Cadac, el vi de gamma alta del celler.

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

Gastronari

Tofu

El tofu es prepara amb els grans de la soja i té una gran quantitat de proteïna, per la qual cosa és un substitut molt bo de la proteïna animal. A grans trets, és un producte propi de tot el sud-est asiàtic, així que és molt present en receptes orientals, a més de les vegetarianes. Com que només s'elabora amb soja, si no hi posem farina en fregir-lo, també és molt vàlid per a dietes sense gluten.

Tallar a la juliana

Tallar a la juliana és una tècnica culinària que consisteix a tallar les verdures en tires allargades i molt fines, amb ajuda d'un ganivet o d'una mandolina. Antigament, l'acció de tallar a la juliana es denominava *cisellar* (del francès *ciseler*), i era de les primeres tècniques que s'ensenyaven en cuina. Ara el mot *ciseler* es fa servir per a les liliàcies. La primera vegada en què n'apareix una referència escrita és en el llibre *Le cuisinier imperial*, el 1806. Tanmateix, l'origen del nom és incert i alguns autors l'atribueixen a Jean Julien, el primer cuiner que va publicar tècniques de tall de vegetals.

Tallatòfones

Es tracta d'un ratllador d'acer inoxidable amb un tall precís i mesurat per tallar tòfones davant del comensal. Aquests ratlladors permeten graduar el tall més o menys fi, depenent de quin gramatge es necessita. Per exemple, per posar tòfona laminada al damunt d'un arròs s'ha de tallar molt fi, mentre que per tallar tòfona a la brunesa per a una vinagreta es pot tallar més gruixut.

La xarxa al dia

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

En Mic se'n va a la Plaça Mercat d'Olot

Els placers del Mercat d'Olot han decidit amagar en Mic entre la fruita, entre les hortalisses, entre les llaminadures, entre la fruita seca... Durant les tardes del mes juny tots els nens i nenes (fins a 7 anys) poden cercar el personatge infantil pel mercat. Els que el trobin aconseguiran un obsequi i entraran en el sorteig de tres lots complets del personatge televisiu. Mac, Mec, Mic..., troba'm a la Plaça Mercat d'Olot! *Mac, Mec, Mic..., troba'm a la Plaça Mercat d'Olot!*

Mercats municipals de Girona, Lloret de Mar i Salt: per molts anys i bons!

Durant aquest any els mercats municipals de Girona (70è aniversari), Lloret de Mar (30è aniversari) i Salt (10è aniversari) estan de festa. Durant els propers mesos organitzaran diverses activitats relacionades amb els productes gastronòmics i de proximitat, i altres activitats. Estigueu-ne pendents, que hi haurà festa assegurada!

Quin serà el client de futur dels nostres mercats?

Ara ja no n'hi ha prou amb tenir un producte o servei de màxima qualitat, els mercats han de saber qui són els seus clients i oferir-los allò que realment volen. Per facilitar aquesta tasca als mercats, i a totes les empreses gironines, la Diputació de Girona posa a disposició de tothom XIFRA, el sistema d'informació socioeconòmica local de la demarcació de Girona. Aquesta eina és un servei gratuït i virtual que ofereix dades oficials, indicadors i informes automatitzats útils per conèixer el perfil dels clients dels mercats municipals.

Entra i consulta les dades del teu municipi:
www.ddgi.cat/xifra

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

Posem la salut a l'abast dels municipis

Dipsalut, juntament amb els ajuntaments de la demarcació de Girona, avalua la qualitat de l'aigua de 166 piscines municipals.

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

milfulls en línia

Revista dels mercats municipals
de les comarques gironines

Nou número
Estiu 2014!

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