Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - Desembre de 2014
Núm. 18 - Revista gratuïta

mercats municipals de Girona

18
Tardor
2014

«Per a mi és un plaer recórrer a la memòria. Estic molt orgullós del nostre passat.»

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

Els patrons del comerç de proximitat dels nostres municipis han patit grans canvis tant en la forma com en el fons. El nou escenari comercial reflecteix un moviment pendular de retorn dels establiments cap al centre i els eixos comercials, en detriment de les àrees comercials situades als afores dels municipis. L'escenari actual es caracteritza per l'aparició de botigues de proximitat, sobretot especialitzades en fruita i verdura, i per la reconversió de la gran superfície en el model de botiga de barri, altrament dit supermercat de proximitat, on la presència del producte local o de proximitat torna a ser present amb molta força. Tot això ve acompanyat de grans campanyes de màrqueting i d'una àmplia i diversa gamma de serveis amb la voluntat d'atraure el comprador.

Els mercats municipals, formats pel tàndem administració pública i empresaris/comerciants, sovint han estat poc amatents als nous hàbits de consum dels nostres ciutadans. Per això, entre tots, cal fer una anàlisi i una reflexió sobre quines són les nostres funcions i obligacions, i

alhora replantejar-nos com donar un millor servei. Només aconseguirem fer pròspers els mercats municipals si les parades del mercat segueixen sent els abastadors principals del producte alimentari autòcton, de proximitat i fet i madurat a prop de casa.

Ramon Soler i Salvadó
Diputat delegat de Promoció Econòmica

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

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

Diputació de Girona

El mercat de Girona ens cuina...

SABIES QUE...

Hipòcrates recomanava menjar figues per combatre els estats febrils. Per tradició popular, diferents cultures han utilitzat durant centenars d'anys derivats de la figa per curar refredats i alleujar el mal de coll. Una dotzena de figues cuites en llet constitueixen un bon remei per estovar la tos i afavorir l'expectoració, i encara més si s'hi afegeix mel.

El plat

Canelons d'ànec amb bolets

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 cuixes d'ànec confitades
- 2 cebes escalivades
- 400 g de bolets de tardor barrejats
- 4 làmines de pasta fresca de 20 x 15 cm
- 500 g de llet sencera
- 35 g de greix de confitar les cuixes d'ànec
- 35 g de farina d'espelta
- Sal
- Pebre blanc
- 200 g de formatge curat d'ovella

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 2 litres d'aigua i sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi les 4 làmines de pasta i deixeu-les coure. Tot seguit, amb compte, poseu-les en un recipient amb aigua freda i gel, i, quan siguin fredes, a sobre d'un paper absorbent.

2. Escalfeu la llet en un cassó, i el greix d'ànec, en un altre recipient. Quan el greix s'hagi fos, tireu-hi la farina i deixeu-ho coure 1 minut. Tot seguit, afegiu-hi la llet calenta, un polsim de sal i un xic de pebre. Deixeu-ho espesseir i passeu-ho per un colador xinès. Reserveu-ho i tapeu la

beixamel a pell, és a dir, amb paper film i ben arran de la salsa.

3 Netegeu els bolets i salteu-los en una paella amb una cullerada de greix d'ànec. Tot seguit, incorporeu-hi la cuixa d'ànec esmicolada i la ceba.

4 Amb aquesta barreja farciu els canelons i enrotlleu-los. Col·loqueu-los en una plàtera.

5 Per sobre, aboqueu-hi la beixamel i poseu-hi el formatge curat d'ovella. Coeu-ho al forn a 200 °C fins que s'enrosseixin.

La tapa

Figues caramel·litzades amb foie gras

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 figues madures
- 60 g de sucre
- 80 g de foie gras semicuit
- 1 dl d'oli de gira-sol verge
- 1 beina de vainilla
- 15 g de reducció de Pedro Ximénes

PREPARACIÓ

1 Talleu les figues per la meitat, poseu-hi sucre i caramel·litzeu-les.

2 Al damunt de cada mitja figa, poseu-hi un dau de foie gras i amaniu-ho amb unes gotes d'oli de vainilla i un cordó de reducció de pero ximenes.

Ho maridem amb...

Rec de Brau, de Cellers d'en Guilla

Aquest vi negre, amb criança, de marcat caràcter empordanès, s'elabora mitjançant una verema manual amb caixes de 20 kg, passa una maceració prefermentativa amb fred i, al final de la fermentació, es trafega, es premsa lleugerament i es deixa que acabi la fermentació. Llavors, es passa a les bótes, on es deixa envellir uns mesos. El moment de treure'l de la bóta es decideix per tast. Se'n fa el cupatge, es filtra i s'embotella. Finalment es deixa reposar a l'ampolla durant un parell de mesos. Presenta un bonic color morat blavós que reflecteix una criança elegant, equilibrada. En boca és agradable, ben estructurat i amb persistència. Un tros d'Empordà a la copa.

El mercat de Lloret ens cuina...

SABIES QUE...

Els cargols tenen un alt contingut en ferro que els fa ideals per evitar l'anèmia ferropènica o anèmia per dèficit de ferro; per això es recomanen a persones que practiquen esports intensos, ja que aquestes pateixen un gran desgast d'aquest mineral. El tipus i la quantitat de cargols que s'ingereixen poden fer variar les proporcions dels seus nutrients, a més d'altres factors, com la reparació, ja sigui amb sofregit o amb la carn que s'afegeix en alguns plats de cargols de cuina tradicional.

El plat

Cargols a la llauna

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 cargols dejunats i vius
- 1 cabeça d'alls
- 1 kg de tomata madura
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra
- 1 cirereta
- Sal
- Pebre negre
- 100 g de cansalada viada
- Orenga
- Farigola
- Allioli

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua. Quan bulli, tireu-hi les tomates amb un tall en forma de creu. Deixeu-les-hi 30 segons, refredeu-les en aigua i gel, peleu-les, traieu-ne les llavors i talleu-les a daus menuts.
2. Poseu una cassola al foc amb l'oli i fregiu-hi els alls.
3. Quan comencin a venir rossos, afegiu-hi la cansalada, i quan es comenci a enrossir incorporeu-hi la tomata i la cirereta tallada finament a rodelles. Deixeu-ho sofregir perquè quedi ben concentrat. Salpebreu-ho i poseu-hi les herbes al vostre gust, però no gaire.

4 Mentrestant, poseu els cargols cap per amunt sense bullir ni espantar-los.

5 Poseu el forn a 180 ºC i poseu-hi els cargols, que començaran a fer bromera. Deixeu-los coure 10 minuts. Tot seguit, traieu la llauna del forn, afegiu-hi la tomata picant i torneu a posar els cargols 5 minuts més. Serviu-los calents, acompanyats de l'allioli.

La tapa

Croquetes de bacallà amb algues

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 ml de llet sencera
- 75 g de mantega
- 125 g de farina
- 3 ous
- 1 ceba
- 1 porro (la part blanca)
- 400 g de bacallà dessalat i sense pell
- 10 g de barreja d'algues picades
- Sal
- Oli d'oliva verge per fregir
- Nou moscada
- Pebre blanc
- Pa ratllat

PREPARACIÓ

1 Peleu la ceba i el porro. Piqueu-los finament.

2 Enrossiu la ceba i el porro amb un rajolí d'oli d'oliva en una cassola. Afegiu-hi el bacallà esmicolat i coeu-ho uns 5 minuts. Reserveu-ho.

3 Poseu la llet a bullir.

4 A part, foneu la mantega en una altra cassola. Quan s'hagi fos, afegiu-hi la farina i deixeu-ho coure 2 minuts. Tot seguit, incorporeu la llet calenta de mica en mica i sense deixar de remenar, fins a obtenir una beixamel espessa i sense grumolls.

5 Afegiu-hi el bacallà i les algues. Poseu-hi la sal i el pebre necessaris, un pensament de nou moscada i els rovells d'ou. Remeneu-ho bé fins que quedi ben lligat. Poseu la pasta resultant en una plata i tapeu-la amb film transparent a pell, és a dir, ben arran. Feu uns forats al film i deixeu-la refredar a la nevera.

6 Una vegada freda, doneu forma a les croquetes, i, tot seguit, enfarineu-les, passeu-les per les clares d'ou batudes i arrebosseu-les amb el pa ratllat.

7 Fregiu-les en abundant oli d'oliva fins que quedin ben enrossides, retireu-les del foc i poseu-les sobre paper de cuina absorbent.

8 Serviu-les acabades de fer.

Ho maridem amb...

Gerisena Selecció, de la Cooperativa de Garriguella

Aquest vi presenta color de cirera picota amb reflexos violacis i aromes de fruites vermelles del bosc (móres, gerds, aranyons) amb notes balsàmiques, regalèssia i pebre. En boca és ampli, rodó i equilibrat amb tanins madurs i amb una accentuada mineralitat pròpia del *terroir*. El final és llarg, persistent i vellutat.

El mercat d'Olot ens cuina...

SABIES QUE...

La sardina és un peix blau o gras que gairebé té 10 grams de greix per cada 100 grams de carn. A més, és una molt bona font d'omega 3, que ajuda a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids, i a augmentar la fluïdesa de la sang, cosa que fa disminuir el risc d'ateriosclerosi i trombosi. És per aquest motiu que el consum de sardines i altres peixos blaus és molt recomanable per a qui pateixi malalties cardiovasculars.

El plat

Escabetx de sardines

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de sardines molt fresques
- Sal
- 1 kg de farina
- 450 ml d'oli d'oliva verge extra
- 200 ml de vinagre de vi blanc
- 200 ml d'aigua
- 100 ml de cervesa de blat
- 1 cabeça d'alls
- 1 fulla de llorer
- 1 branca de romaní
- 1 branca de farigola
- 1 culleradeta d'orenga
- 1 culleradeta de julivert
- 50 g de polpa de nyora
- 10 grans de pebre negre
- 15 g de pebre vermell

PREPARACIÓ

1. Escateu les sardines, traieu-ne les tripes i el cap, i renteu-les.
2. Saleu-les lleugerament, enfarineu-les i fregiu-les sense que s'arribin a coure massa.
3. En una cassola de ferro colat, tireu-hi l'oli de fregir les sardines i poseu-hi totes les herbes, els alls, la polpa de les nyores, el pebre vermell i els grans de pebre.
4. Un cop estigui tot enrossit, aparteu la cassola del foc i tireu-hi el vinagre, la cervesa i l'aigua. Torneu-ho a posar al foc i deixeu-ho uns 8 minuts, després retireu-ho del fogó i afegiu-hi les sardines, i deixeu-ho coure 2 minuts més.
5. Deixeu-les refredar abans de menjar-les. Acompanyeu-les amb una bona amanida.

La tapa dolça

Parfait glacé de pinyons torrats amb reducció de ratafia d'Olot

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 125 g de rovells d'ou
- 60 g de sucre
- 200 g de clares d'ou
- 150 g de sucre
- 300 g de nata líquida amb 35 % de matèria grassa
- 40 g de sucre
- 100 g de pinyons torrats
- 250 g de ratafia Russet

PREPARACIÓ

1. Emulsioneu els rovells al bany maria amb 60 g de sucre.
2. Munteu les clares a punt de neu amb 150 g de sucre.
3. Munteu la nata, però no del tot.
4. En un bol gran, barregeu rovells, clares i nata. Mescleu-ho delicadament i afegiu-hi els pinyons. Poseu-ho en un recipient i congeleu-ho ràpidament.
5. Mentre, reduïu la ratafia a textura de xarop.
6. Per muntar aquestes postres, talleu un tall de *parfait*, poseu-hi un xic de sucre (40 g) i cremeu-lo amb una pala ben roent o un bufador, i serviu-lo regat amb el xarop de ratafia.

Ho maridem amb...

Sàtirs, del Celler Arché Pagès

Sàtirs s'elabora al 100 % amb macabeu de sol granític, en unes vinyes de 27 anys. El raïm se selecciona a la vinya en caixes petites i es aquest fermenta 15 dies a 16 graus. Posteriorment, una criança en dipòsits d'acer inoxidable, amb els seus solatges fins, acaba de donar aquest vi de color pàl·lid. Té una aroma potent de fruita confitada, i a la boca recorda la fruita madura; és saborós i dolcenc.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

SABIES QUE...

El llobarro salvatge és, juntament amb el bacallà, el llucet i la ratjada, un dels peixos blancs més magres, ja que només aporta 1,3 grams de greix per 100 grams de carn. A més a més, té proteïnes d'alt valor biològic comparat amb altres peixos. Per això, té la consideració de peix molt nutritiu, i si es cuina de manera senzilla pot formar part habitual de les dietes hipocalòriques.

El plat

Papillota de llobarro amb vapor de fonoll, pera, gingebre i nous de macadàmia

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 llobarros de 200 g cadascun (escatats i en filets)
- 100 g de bulb de fonoll
- 2 dl d'aigua mineral
- 2 peres *conference*
- 15 g de gingebre fresc
- 15 g de nous crues de macadàmia
- Sal
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra
- Julivert picat

PREPARACIÓ

1. Poseu a coure el bulb de fonoll tallat a làmines fines. Deixeu-lo refredar i coleu-lo.
2. Peleu la pera i talleu-la a daus menuts. Peleu el gingebre i talleu-lo molt petit. Piqueu finament les fulles de fonoll i les nous. Barregeu-ho tot.
3. Talleu els filets de llobarro en 3 o 4 talls.
4. Prepareu una papillota amb els talls de llobarro, un polsim de sal, unes gotes d'oli i un raig de brou de fonoll. Tanqueu-la i poseu-la a coure al forn.
5. Una vegada cuita, emplateu el llobarro amb el picat de pera i gingebre.

La tapa

Gambes vermelles amb pa de romesco

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 gambes vermelles mitjanes o grosses
- 40 g de nyora en pols o pebre vermell dolç
- 200 g de pa sec ratllat fi
- 20 g de tomata en pols
- 100 g d'avellanes en pols
- 20 g d'all sec en pols
- 20 g de julivert picat
- Sal
- ½ l d'oli d'oliva verge per fregir
- 300 g de salsa romesco

PREPARACIÓ

1. Peleu les gambes i reserveu-ne el cap per fer un brou. Travesseu cada gamba amb una broqueta de 20 cm, des de la cua fins a la part del cap.
2. Barregeu tots els ingredients del pa de romesco. Arrebosseu les gambes amb compte de no embrutir les broquetes.
3. Poseu l'oli a escalfar en un cassó estret on càpiguen les broquetes i no es pugui submergir la part del pal. Quan sigui calent, fregiu-hi les broquetes.
4. Poseu les broquetes damunt d'un fons de salsa romesco i serviu-ho abans que es refredi.

Ho maridem amb...

Escuturit brut, d'Espelt Viticultors

Es tracta d'un vi escumós natural, d'escuma persistent i de bombolla petita i elegant. Presenta un color groguenc amb alguns tons verdosos. Desprèn aromes elegants i intenses que recorden les fruites blanques, i també aromes de pastisseria atesa la seva criança en cava. Suau en boca, té una entrada amb una bona acidesa, que li dóna molta frescor.

El mercat de Palamós ens cuina...

SABIES QUE...

El cep i el siureny són bolets de la mateixa família. Depenent d'on se sigui de les comarques gironines, nom i bolet se solen confondre. És considerat un dels millors bolets comestibles, fins i tot cru. Té una carn consistent que permet que es pugui tallar a llesques i assecar. També es pot moldre i utilitzar per condimentar guisats.

El plat

Amanida de ceps amb tofu, soja i oli d'oliva

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de ceps frescos
- 400 g de tofu tendre
- 200 g de salsa de soja
- 200 g d'oli d'oliva verge extra
- 80 g de micromesclum vegetal
- 100 g de pinyons torrats
- Sal en escates

PREPARACIÓ

1. Netegeu els ceps i talleu-los a talls regulars.
2. Talleu el tofu a daus i macereu-lo 5 minuts amb la salsa de soja. Tot seguit, afegiu-hi la meitat de l'oli.
3. Poseu una paella al foc amb l'altra meitat de l'oli d'oliva i fregiu-hi a foc fort els ceps sense que deixin anar aigua. Una vegada cuits —cal fer-ho 4 vegades—, distribuïu-los als plats.
4. Col·loqueu els daus de tofu marinat, els pinyons i el micromesclum vegetal. Acabeu el plat amb unes escates de sal i serviu-lo tebi.

La tapa

Pizzetes de tomata i carbassó amb formatge de cabra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de pasta de full
- 60 g de sofregit de tomata ben concentrat
- 10 g d'orenga o farigola fresca
- 2 tomates madures
- 1 carbassó molt tendre i petit
- 60 g de formatge de cabra
- 2 rovells d'ou
- 40 ml de vermut blanc
- ½ llimona (el suc)
- 125 g de mantega
- 100 g de ruca
- Sal

PREPARACIÓ

1. Estireu la massa de pizza fins que quedi ben fina, talleu-ne 4 cercles de 10 cm de diàmetre i poseu-los en una plàtera de forn.
2. Barregeu el sofregit de tomata amb l'orenga o farigola i poseu-ne una capa fina al damunt de la massa.
3. Talleu les tomates i el carbassó a rodelles fines, i distribuïu-ne 2 o 3 de cada per sobre de la massa.
4. Coeu-ho al forn a 180 °C durant 10-12 minuts.
5. Mentrestant, emulsioneu els rovells d'ou amb el suc de llimona, el vermut blanc i un polsim de sal. Foneu la mantega i afegiu-la als rovells, remenant amb les varetes perquè faci una emulsió. Poseu-ho a punt de sal.
6. Traieu les pizzetes del forn, poseu un dau de formatge a cada pizzeta i torneu a enfornar-les un minut més.
7. Traieu les pizzetes. Decoreu una plàtera amb un cordó de salsa i al damunt col·loqueu-hi les pizzetes. Acabeu el plat amb les fulles de ruca tallades menudes.

Ho maridem amb...

Octubre, del Celler Setzevins

Visualment aquest vi negre conserva la tonalitat morada. Al primer cop de nas, hi dominen aromes de sotabosc mediterrani, sobre un llit ben present de confitura, prunes i fruites vermelles, però ofereix una complexitat d'aromes, amb notes d'espècies, plantes aromàtiques, fruita encara present, pebre, canyella, vainilla, torrats, clau, farigola, romaní, etc. En tastar-lo, l'alta persistència aromàtica deixa agradables tanins que el fan llarg i durador en boca, amb domini de notes dolces molt agradables i retrogust agradable i saborós. Té una bona vida i perspectiva d'evolució.

El mercat de Portbou ens cuina...

SABIES QUE...

El préssec té un alt contingut en fibra, la qual li confereix propietats laxants, ja que prevé o millora el restrenyiment, i a més contribueix a reduir les taxes de colesterol a la sang i a controlar la glucèmia (concentració de sucre a la sang) en les persones que tenen diabetis. També exerceix un efecte saciant, cosa que beneficia les persones que segueixen una dieta per perdre pes.

El plat

Peus de porc guisats amb patates

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 peus de porc
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 fulla de llorer
- 2 l d'aigua
- 2 cebes
- 2 tomates
- 1 dl de vi ranci
- 100 g d'avellanes torrades
- 5 alls
- 4 branques de julivert
- 4 patates
- 1 l d'oli d'oliva verge
- Sal

PREPARACIÓ

1 Poseu a bullir els peus de porc en una olla amb aigua, la ceba, el porro, la pastanaga i les herbes aromàtiques. Deixeu-los coure a foc mitjà fins que siguin gairebé cuits.

2 En una cassola feu un sofregit ben concentrat de ceba picolada. Quan sigui ben rossa, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar bé. Incorporeu-hi el vi ranci i deixeu-ho reduir. Afegiu-hi els peus delicadament i una mica de brou de la cocció. Saleu-ho i deixeu que faci xup-xup fins que els peus s'acabin de coure i siguin ben tendres.

3 Peleu les patates, talleu-les a talls regulars i fregiu-les en oli calent. Traieu-les, escorreu-les bé i poseu-les a la cassola amb els peus.

4 Feu una picada amb els alls, les avellanes i el julivert, i poseu-ho a la cassola. Comproveu-ne el punt de sal i doneu-hi una sacsejada.

5 Pareu el foc i deixeu-ho reposar un parell d'hores perquè tots els sabors s'integrin.

La tapa dolça

Crema de préssec i mel

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 préssec a daus

PER A LA CREMA DE PRÉSSEC

- 4 préssecs de polpa groga
- 75 g de mel de mil flors
- 50 g de mantega
- 50 g d'aigua

PER ALS DAUS DE GELATINA DE MEL

- 100 g de mel de mil flors
- 100 g d'aigua
- 1 g d'agar-agar en pols

PREPARACIÓ

1 Peleu i talleu els préssecs a daus.

2 En una paella, escalfeu la mel fins que es comenci a caramel·litzar. Afegiu-hi l'aigua per tallar la cocció, la mantega i el préssec. Remeneu-ho i deixeu-ho coure a foc lent fins que el préssec sigui tou.

3 Deixeu-ho refredar i tritureu-ho. Passeu-ho pel colador i reserveu-ho.

4 Per als daus de gelatina de mel: en un cassó, barregeu l'aigua i la mel, afegiu-hi l'agar-agar i escalfeu-ho, tot remenant, per tal que l'agar-agar es dilueixi bé. Aboqueu-ho en una safata ampla, només omplint-ne la base, perquè quedi una gelatina poc guixuda. Reserveu-ho i, quan qualli, talleu la gelatina a dauets.

5 En un bol, serviu la crema, uns daus de mel, uns daus de préssec i uns pètals.

Ho maridem amb...

Camino, del Celler Terra Remota

Elaborat amb garnatxa, sirah, cabernet sauvignon i ull de llebre, té un color grana intens amb reflexos de color teula. En nas té un agradable perfum de confitura de cireres, vainilla i sotabosc. En boca és elegant, amb un atac molt suau, ampli i carnós, on les aromes de regalèssia es barregen amb la delicadesa del pa torrat.

El mercat de Roses ens cuina...

SABIES QUE...

La salsa pebrada és una de les salses més famoses i exquisides de la història de la cuina catalana. Apareix per primera vegada en els receptaris medievals catalans, i anteriorment ja havia estat esmentada en textos trobadorescos. És, per tant, la salsa més antiga d'Europa. El nom original en català (pebrada) es refereix al fet que conté pebre, a més d'altres espècies.

El plat

Costellam de porc amb salsa pebrada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1,5 kg de costellam de porc
- 100 g de mel
- 300 g de salsa de soja
- 1,5 l d'aigua
- 50 g de pebre en gra
- Sal
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1 Poliu el costellam i talleu-lo per la meitat. Salpebreu-lo i poseu-lo en una cassola amb la salsa de soja i l'aigua. Deixeu-lo coure a foc mitjà durant 3 hores aproximadament, fins que quedi ben tendre i els ossos es desfacin de la carn.

2 Arribats a aquest punt, traieu amb compte el costellam i deixeu reduir la salsa fins que agafi densitat. A mitja cocció, afegiu-hi la mel.

3 Poseu una paella al foc i marqueu el costellam per la part del greix, i, tot seguit, gireu-lo i acabeu-ho de coure al forn fins que quedi ben cruixent.

4 Serviu el costellam amb la salsa.

La tapa

Curri de gambes i verdures

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 gambes
- 1 poma *golden*
- 1 ceba tendra
- 2 alls tendres
- 2 pastanagues petites
- 25 g de curri
- 200 g de llet de coco
- 1 manat de celiandre
- Sal
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1 Peleu les gambes i traieu-ne el cordó. Reserveu els caps per a una altra ocasió.

2 Peleu la poma i talleu-la a daus petits.

3 Talleu la ceba i els alls a rodelles fines.

4 Peleu la pastanaga i talleu-la a tires fines.

5 Poseu al foc una cassola amb un raig d'oli i salteu-hi la poma, els alls i la ceba. Quan comencin a quedar transparents, afegiu-hi la pastanaga, el curri i la llet de coco. Saleu-ho i deixeu-ho coure 2 minuts.

6 Afegiu-hi les gambes i coeu-ho 1 minut més.

7 Traieu-ho del foc, escampeu-hi el celiandre picat i serviu-ho.

Ho maridem amb...

Merlot, del Celler Gelamà

Aquest vi surt d'una vinya amb un terreny de textura francoarenosa i argilosa i pobre en matèria orgànica, idoni per a la producció de vins d'elevada qualitat. Aquestes particularitats, juntament amb pH àcids i una situació de 30 metres sobre el nivell del mar, fan possible uns vins aromàtics i amb una correcta acidesa. Presenta un color cirera granatós; desprèn aromes de fruites vermelles, torrats, vainilla, espècies i un punt golós. Té una magnífica acidesa, i és fresc, lleuger, amb bon recorregut i un gust retronasal que recorda la vainilla.

El mercat de Salt ens cuina...

SABIES QUE...

Gràcies al seu contingut en fibra, potassi i vitamina C, els préssecs són un bon suport per a la salut del cor. Un augment en la ingesta de potassi, juntament amb una disminució en aliments amb sodi, és el canvi dietètic més important que una persona pot fer per reduir el risc de malalties cardiovasculars.

El plat

Cap de vedella amb sipions a la brasa i oli de cirereta

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de cap de vedella cuit
- 1 l d'aigua de la cocció
- 1 kg de sipions
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- 2 alls
- 1 cirereta
- Sal en escates
- Pebre vermell dolç
- 1 raig de vinagre de vi blanc

PREPARACIÓ

1 Poseu a bullir el cap de vedella amb la seva aigua perquè torni a quedar tendra. Quan sigui tou, escorreu-lo i poseu-lo en un motlle amb un pes al damunt perquè agafi la forma. Deixeu-lo refredar a la nevera.

2 Talleu la cirereta a rodelles ben fines i poseu-la a confitar durant 40 minuts juntament amb els alls picolats en un racó de foc en què l'oli no sobrepassi els 60 ºC. Tot seguit, poseu-hi un xic de sal, pebre vermell i un raig de vinagre de vi blanc.

3 Per muntar el plat, talleu a la màquina de tallar embotits làmines de cap de vedella i poseu-les al plat com un carpaccio. Mantingueu el plat en un lloc temperat.

4 Feu els sipions a la brasa o, si no, a la planxa, amb un polsim de sal. Col·loqueu els sipions al damunt de la terrina de cap de vedella, amaniu-ho amb la vinagreta tèbia i serviu-ho.

La tapa dolça

Préssec amb granissat de sangria i flors

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 préssecs grocs (de polpa dura)
- Pètals de flors comestibles
- 300 g de vi negre
- 1 taronja
- ½ llimona
- Canyella en pols
- Rajolí de Cointreau
- Rajolí de conyac
- 50 g de sucre

PREPARACIÓ

1 El dia abans, poseu al congelador el vi amb el suc de taronja, el suc de llimona, la canyella, el sucre i els licors.

2 Peleu els préssecs, talleu-los a talls irregulars i poseu-los en un bol.

3 Rasqueu amb una forquilla el granissat format amb el vi, escampeu-lo pel damunt del préssec i acabeu aquesta tapa amb els pètals de flors.

Ho maridem amb...

Mas Vida 17, del Celler Mas Vida

Aquest vi s'ha elaborat amb raïm de la varietat chardonnay, ha fermentat en dipòsits d'acer inoxidable a una temperatura controlada de 17 ºC durant 9 dies i ha reposat en dipòsits fins al seu embotellament el 22 de març de 2013. Té un color groc pàl·lid amb reflexos lleugerament verdosos, és net, transparent i brillant. En nas, resulta intens, amb caràcter afruitat i aromes de pinya verda i poma fresca, on predominen les notes cítriques. En boca, és un vi fresc, amb una acidesa que li confereix una bona vivacitat.

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

SABIES QUE...

Gram a gram, la carn del musclo fresc, com moltes varietats de peix i marisc, ofereix la mateixa quantitat de proteïna d'alta qualitat que la carn vermella, però molt menys greix, especialment greixos "dolents" o els anomenats greixos saturats. Aproximadament, contenen entre el 50 i el 75 per cent de les calories que tenen dels diferents tipus de carn vermella. Una ració d'aproximadament 15 musclos proporciona la mateixa quantitat de proteïna que un bistec de 170 grams; en canvi, només conté una petita quantitat de greix saturat del que conté aquest bistec. El consum d'aliments rics en proteïnes d'alta qualitat, com és el cas dels musclos, ens aporta beneficis a la nostra salut, ja que té cura del cor i aportant fibra a la dieta.

El plat

Terrina de llenties amb pit de pollastre

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 300 g de llenties pardines
- 1 ceba
- 1 l d'aigua
- 1 manat d'espinacs
- 1 pit de pollastre cuit
- Agar-agar
- 1 remolatxa cuita amb el seu suc
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- 1 raig de vinagre de vi blanc

PREPARACIÓ

1 Poseu a coure les llenties en una olla amb la ceba i l'aigua durant 30 minuts aproximadament. Al final de la cocció saleu-ho.

2 Poseu una altra olla al foc amb aigua i quan arrenqui el bull tireu-hi les fulles d'espinacs i deixeu-les-hi coure 30 segons. Refredeu-les amb aigua i gel i escorreu-les bé, procurant que no hi quedi aigua.

3 Folreu un motlle amb els espinacs.

4 Escorreu les llenties, peseu-les i cobriu-les amb un xic de brou. Per cada 100 g de producte, preneu 0,6 g d'agar en pols. Diluïu l'agar amb un

xic de brou i afegiu-lo a les llenties. Feu arrencar el bull.

5 Poseu les llenties al motlle amb els espinacs, i, entremig, unes làmines de pit de pollastre sense pell. Torneu a posar llenties al damunt i poseu-ho a la nevera.

6 L'endemà, quan sigui fred, talleu un tall de terrina i poseu-lo al plat.

7 Feu una vinagreta amb la remolatxa, el seu suc, un raig de vinagre i l'oli. Amaniu-ho amb aquesta vinagreta i serviu-ho.

La tapa

Musclos de roca amb escabetx blanc de romaní

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 20 musclos de roca
- 1 dl de vermut blanc sec
- 5 grans d'all laminats
- 2 branques d'orenga fresca
- 2 branques de romaní
- 1 dl d'oli d'oliva extra verge
- 1 raig de vinagre de vi blanc

PREPARACIÓ

1 Renteu els musclos i poseu-los en un cassó amb una branca d'orenga, el romaní, el vinagre, l'oli, els alls laminats i el vermut. Tapeu-los. Poseu-los al foc i, quan es comencin a obrir, pareu el foc i deixeu-los reposar.

2 Una vegada freds, traieu-los del cassó i separeu-los de la clova. Reserveu-los.

3 Poseu un parell de musclos a cada plat amb un xic del suc de la cocció i alguna branca d'orenga.

Ho maridem amb...

Blanc dels Aspres 2011, del Celler Vinyes dels Aspres

Blanc dels Aspres 2011 és un blanc de garnatxa que ha fermentat en bóta de roure francès, on s'ha mantingut durant uns nou mesos, sobre les seves mares, fins al moment d'embotellar-lo. La criança i la marcada personalitat de la garnatxa defineixen aquest blanc especialment singular i empordanès. Visualment ofereix un color groc palla poc intens, amb lleugers reflexos verdosos i un aspecte brillant. El recorregut aromàtic és ordenat i elegant. D'inici es troben unes notes molt fresques de mentol seguides d'unes altres d'herba dels canonges, fonoll, pinya fresca i pell de llimona. A la boca, és cremós, un xic cítric, amb uns agradables tocs làctics i de confitura de préssec i galeta de mantega.

La carmanyola

Carpaccio de bacallà fumat amb tomata

Moltes vegades ens pensem que la carmanyola ha de ser un plat cuit i amanit, però també podem oblidar-nos de les amanides de pasta, les truites i altres plats més quotidians i fer un plat de cuina atractiu. En aquest número us proposem un plat de festa major, molt fàcil de transportar i d'acabar al lloc de l'àpat.

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 320 g de bacallà fumat
- 2 tomates madures
- 80 g de festucs pelats
- 60 g de ruca
- 10 g d'anet fresc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal en escates

PREPARACIÓ

1. Talleu el bacallà a làmines fines i disposeu-lo a la carmanyola com un carpaccio.
2. Renteu les tomates i ratlleu-les. Repartiu-les pel damunt del bacallà.
3. Afegiu-hi unes escates de sal, la ruca tallada petita, l'anet picat, un fil d'oli i els festucs trencats.

Salut

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

Podem beure aigua de l'aixeta?

Molts de nosaltres, quan obrim l'aixeta de l'aigua, ens preguntem si faríem bé de consumir-ne o si hauríem d'optar per beure aigua envasada.

Darrere les aixetes que utilitzem diàriament a les nostres llars, hi ha persones, processos i controls que ens asseguren la salubritat de l'aigua.

Primer de tot, hem de tenir clar si l'aigua que arriba a la nostra llar prové de la xarxa municipal o bé de pous propis. Si és de la xarxa municipal, el gestor de l'aigua, que pot ser el mateix ajuntament o una empresa concessionària, ens n'assegura la qualitat fins a la connexió de servei a la nostra llar. Són essencials el bon manteniment de la xarxa, els sistemes de desinfecció de l'aigua, que generalment es fa amb clor, i les analítiques que es fan al llarg de l'any, que ens van indicant si l'aigua està en perfecte estat per consumir-la. Tot això ens garanteix que l'aigua, fins que arriba al comptador, és apta per consumir-la. Si l'aigua de casa nostra l'extraiem d'un pou propi, serem nosaltres els que haurem de tenir cura del seu manteniment, cloració i analítiques.

Tot el que passi a partir del comptador de l'aigua fins a l'aixeta és responsabilitat dels titulars de la instal lació. Si tenim canonades d'un metall com el ferro, el plom o el níquel, o si les tenim brutes, o hi ha fuites o qualsevol altra cosa que afecti la qualitat de l'aigua, som els responsables d'arreglar-ho.

Afortunadament, el nostre servei municipal d'aigua (ja sigui l'ajuntament o bé una empresa externa) treballa cada dia perquè tinguem la seguretat que l'aigua que consumim a les nostres llars és una aigua de qualitat.

A més, els ciutadans disposem de mitjans per conèixer en quin estat es troba l'aigua que consumim. El Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat posa a disposició dels ciutadans una pàgina web (*http://sinac.msc.es/*) on, gràcies a la col·laboració dels ajuntaments i empreses concessionàries d'aigua, es troba la informació dels controls analítics que es duen a terme en el nostre abastament d'aigua.

La gestió correcta de l'abastament i la informació actualitzada de la qualitat de l'aigua són eines que han d'ajudar els consumidors a esvair els dubtes i tenir la certesa de la bona qualitat de l'aigua d'aixeta que consumim.

Vanessa Sánchez, *tècnica de salut pública. Xarxa d'Agents de Salut Pública Municipal de Dipsalut*

Els nostres vins
La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

Bodegas Mas Vida

Aquest va ser el somni d'un home tocat per la tramuntana i ara és la realitat i la lluita de l'equip format per una família d'un petit celler situat a Cistella, a l'Alt Empordà. De manera artesanal i familiar, i conscients que són un celler petit, Mas Vida s'adapta a les noves tecnologies i produeix un màxim de 14.000 ampolles de vi a l'any. Disposa de 10 hectàrees de vinya a menys de 500 metres al voltant del celler. Les varietats que hi tenen són les més adients per al sòl i el clima del celler: chardonnay, merlot, ull de llebre i cabernet sauvignon. Elaboren quatre tipus de vins: el Mas Vida 17, el Mas Vida 117, el Mas Vida 23 i el Mas Vida 32. Organitzen visites i activitats de tot tipus al celler, maridatges a restaurants de la comarca, tasts allà on els en demanen i assisteixen a fires del sector per donar a conèixer el seu producte.

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

Celler Mas Eugeni

El Celler Mas Eugeni, situat al vessant sud del municipi de Calonge, d'esquena al poble i de cara al mar, s'alça a la falda de Roques de Ronquillo, concretament a la zona de Fondils, que dóna nom als seus vins. Les seves vinyes estan emparades per la Denominació d'Origen Empordà.

El celler està especialitzat en l'elaboració de vins negres, rosats i dolços, i, a més de fer vi, la masia també té animals que es poden visitar i una horta d'estiu on el comprador és convidat a escollir les verdures ell mateix tot recollint-les de l'hort amb el típic cistell de pagès.

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

Gastronari

Arròs salvatge

L'arròs salvatge (*Zizania palustris*) és una gramínia aquàtica. Conegut també com a gra d'aigua o de *Zizania*, no és botànicament el que nosaltres coneixem com a arròs (*Oryza sativa*), sinó la llavor d'una planta que madura lentament gràcies al sol i a l'aigua. Creix de forma silvestre en els sòls pantanosos d'Amèrica del Nord i del sud de Canadà de forma silvestre. L'arròs salvatge té un color marró fosc tirant a verd, la qual cosa es deu al fet que conserva la closca i al tractament tradicional d'assecat i torrat. És un aliment exquisit, que ofereix una textura cruixent i un sabor que recorda la nou i l'avellana, i la seva presentació en els plats resulta exòtica i elegant. Només l'heu de fregir en oli d'oliva a 200 graus durant 3 o 4 segons. Veureu que s'inflarà. Traieu-lo ràpidament, saleu-lo i ja us el podeu menjar.

Copa Martini

La copa Martini, també coneguda com a copa de còctel, és una copa semblant a la del Margarita. És la que caracteritza les begudes amb Martini; és delicada, amb un coll prim, i molt sofisticada. En la gran majoria dels casos, aquesta copa s'utilitza per a còctels sense gel i que porten decoració simple, com el glacejat de la vora, una petita fruita o una oliva, sobretot en el cas del Martini. S'utilitza preferentment per servir Martinis, Manhattans i còctels en general. La seva capacitat és d'entre uns 115 i 295 ml.

Macerar

Quan parlem de macerar ens referim a remullar, durant un temps determinat, herbes, espècies i aliments en cru, secs o també confitats, en un líquid, ja sigui licor, aiguardent, oli, vi o fins i tot un xarop, per tal de conservar-los o perquè s'impregnin del perfum del líquid. En general, la maceració es porta a terme gairebé sempre amb fruites, ja que quan les posem a macerar en un licor més o menys diluït o amb addició de sucre, per un principi físic, aquest penetra en la fruita alhora que aquesta cedeix part de la seva aigua i principis aromàtics. Aquest líquid, en general, s'utilitza en la cocció posterior.

La xarxa al dia

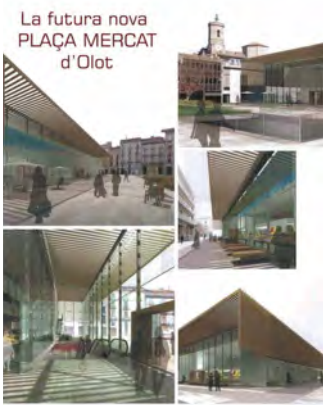
XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

El Mercat del Lleó, 70 anys al servei dels gironins

El Mercat del Lleó de Girona ha arribat enguany al 70è aniversari, i per aquest motiu l'Associació de Comerciants va organitzar una sèrie d'actes per celebrar-ho: una campanya de Rasca i Guanya amb vals de compra, el sorteig d'un sopar per a dues persones al Celler de Can Roca i un concurs de fotografies a la xarxa social Instagram. Per cloure la celebració de l'aniversari, el dissabte 4 d'octubre va tenir lloc l'acte central, on hi va haver una cercavila, un espectacle d'animació infantil, un tast de productes, un concert i una mostra de gintònics, entre d'altres activitats.

El nou mercat municipal d'Olot s'inaugurarà abans de la campanya de Nadal

El nou mercat municipal d'Olot s'inaugurarà abans de la campanya de Nadal d'enguany. Es tractarà d'un espai on s'unirà l'oferta de la gran superfície Mercadona amb la del comerç de proximitat i km 0, format per 21 parades, en un conjunt comercial especialitzat i d'elevada qualitat. Les parades del nou mercat, a més d'una oferta comercial variada i completa, estaran condicionades de manera innovadora i representaran una millora qualitativa en l'atenció al client i la imatge del mercat. Al mercat i a la gran superfície s'hi afegeixen dos espais de degustació: d'una banda, un bar de tapes i cafeteria amb un ampli espai de terrassa a la plaça de l'Hospital i, de l'altra, un espai de restauració de qualitat amb productes de la mateixa Plaça Mercat.



La revista Milfulls núm. 17 es presenta amb un taller de cuina en el marc del 10è aniversari del Mercat de Salt

El 17è número de la revista Milfulls es va presentar el dissabte 28 de juny al Mercat Municipal de Salt. La presentació va tenir lloc en el marc del 10è aniversari d'aquestes instal·lacions i hi van assistir Xavier Soy, vicepresident de la Diputació de Girona; Fanny Carabellido, tinenta d'alcalde de Salt, i Narcís Vicens, president del Mercat de Salt. Amb motiu de la presentació, el cuiner Pep Nogué va fer un taller en què va ensenyar com s'han de manipular els productes d'estiu.

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