Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Abril - Juny de 2015
Núm. 20 - Revista gratuïta

20
Primavera
2015

mercats municipals de Girona

«La simplicitat és la major sofisticació.»

Steve Jobs

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

El segell de qualitat agroalimentari Girona Excel·lent ja és una realitat. Com molts de vosaltres ja sabreu, la Diputació de Girona i la Cambra de Comerç hem creat aquest segell per impulsar, promoure i difondre en l'àmbit estatal i internacional els productes agroalimentaris gironins d'alta qualitat i elaborats 100 % a les comarques de Girona. Són 31 productes de 8 sectors diferents, escollits a través de tastos a cegues per experts i tots els cuiners amb estrella Michelin de les nostres comarques: foie, fesols de Santa Pau, arròs de Pals, poma de Girona, galetes, anxoves de la Costa Brava i vi i oli de la DO Empordà.

Ja que el producte de proximitat i de màxima qualitat és el que marca la diferència, pensem que els productes Girona Excel·lent han de tenir un lloc especial a les parades dels nostres mercats municipals, i per això, des del mes de març i fins a final d'any, amb el cuiner Pep Nogué, us presentarem els productes amb segell Girona Excel·lent, que podreu adquirir a les vostres parades de confiança del mercat.

Quan comprem decidim el país que volem, així que hem d'apostar pels productes de casa nostra, que són fruit del territori i són la base de la nostra gastronomia reconeguda arreu del món.

Joan Giraut i Cot
President de la Diputació de Girona

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...

A l'Empordà tenim la primera granja d'ànec dedicada a l'embocament per treure'n foie gras. La millor raça és la mulard, un híbrid entre l'ànec de Barberia i l'ànec de Pequín, que dóna uns fetges d'altíssima qualitat. Combinat amb verdures, com la carbassa i el moniato, és excel·lent.

El plat

Amanida tèbia de foie gras amb carbassa, regalèssia i moniato

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 carbassa de 500 g
- 500 g de moniato
- 240 g de foie gras a daus
- 4 g de concentrat de regalèssia
- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- 20 g de pipes de carbassa verdes
- Sal fumada
- Cibulet

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Rostiu la carbassa sencera i el moniato al forn a 160 ºC. Deixeu-los refredar i peleu-los. Talleu-los irregularment a trossos de 2 cm.
2. Marqueu el foie gras pels costats i reserveu-lo en una safata amb paper de cuina a sota.
3. Barregeu l'oli amb el concentrat de regalèssia.
4. Escalfeu el moniato, la carbassa i el foie gras al forn.
5. Disposeu-ho al plat com es veu a la foto.
6. Acabeu el plat amb una mica de sal fumada al foie gras, l'oli de regalèssia, les pipes i el cibulet.

La tapa

Cebiche d'ostres Napoleó amb rocoto i suc de *yuzu*

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 ostres Napoleó
- 3 dl de suc de *yuzu*
- 1 dl de suc de llima
- ½ rocoto
- ¼ de pebrot vermell
- Coriandre
- 1 ceba vermella
- 1 dl de llet de coco
- 1 arrel de *yamagobo*
- Gingebre ratllat
- 120 g d'amanida d'algues
- Oli d'oliva verge extra

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Obriu les ostres, traieu-ne l'aigua i reserveu-ho per separat.
2. Tritureu els sucs, el rocoto, el pebrot vermell, el gingebre ratllat i la llet de coco. Barregeu-ho, coleu-ho i reserveu-ho. Aquesta barreja s'anomena *llet de tigre*.
3. Coleu l'aigua de les ostres, amaniu-la amb la llet de tigre i afegiu-hi un parell de glaçons de gel.
4. Quan estigui ben barrejat, afegiu-hi la ceba vermella tallada a la juliana i prèviament remullada, i les ostres. Deixeu-ho macerar 1 o 2 min i poseu-ho en un plat.
5. A sobre poseu-hi l'arrel de *yamagobo* tallada a la juliana, l'amanida d'algues i unes gotes d'oli.
6. Trinxeu unes quantes fulles de coriandre fresc i escampeu-les per sobre.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent.

Vella Lola Negre 2013, del Celler Mas Eugeni

La garnatxa és la protagonista en aquest vi perquè és la varietat empordanesa per excel·lència i la més fresca; el sirà li aporta l'estructura. Com a bona parella, comparteixen quatre mesos entre les carícies del roure francès. Presenta un color vermell granat, de capa mitjana, i una aroma amb records de fruita negra amb tocs de vainilla i de clau. En boca és llarg i fresc, ric en expressió fruital.

El mercat de Lloret ens cuina...

SABIES QUE...

La remolatxa és apropiada en la dieta de l'embarassada gràcies al seu contingut en folats, importants per assegurar el correcte desenvolupament del tub neural del fetus, sobretot en les primeres setmanes de gestació. El requeriment de folats és superior també en els nens, per això incloure-la en la seva alimentació habitual és una forma vàlida de prevenir deficiències.

El plat

Tallarines amb cansalada de porc i ou a baixa temperatura

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 320 g de tallarines
- 800 g de cansalada de porc
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 2 claus d'espècia
- Sal
- Pebre negre
- 40 g de pebre verd
- 2 dl de brou fosc de vedella
- 2 dl de nata líquida
- 4 ous

PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir la cansalada de porc amb aigua, la ceba, els claus, la pastanaga i el porro durant 3 o 4 h a foc mitjà. Refredeu-ho i reserveu-ho. Talleu la cansalada a la juliana.
2. Bulliu les tallarines amb aigua i sal. Refredeu-les amb aigua freda i reserveu-les.
3. Coeu els ous 45 min a 63 ºC.
4. Per a la salsa, poseu en una paella el brou fosc, el pebre verd i la nata. Deixeu-ho reduir a densitat de salsa. Poseu-ho a punt de sal.
5. A l'hora de servir, salteu la cansalada, afegiu-hi les tallarines i torneu-ho a saltar. Afegiu-hi la salsa, barregeu-ho i poseu-ho al plat amb l'ou a sobre.

La tapa

Remolatxa amb formatge de cabra i praliné de festucs

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 làmines de remolatxa liofilitzada
- 160 g de formatge de cabra de quallada àcida
- 20 g de pasta de festucs
- 20 g de festucs tendres
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Estoveu el formatge i poseu-lo en una mànega pastissera.
2. Munteu un sandvitx amb les làmines de remolatxa i el formatge.
3. Poseu-ho al plat i acabeu-lo amb una punta de pasta de festucs, festucs tallats i sal en escames.

Ho maridem amb...

Suneus Negre 2012, del Celler AV Bodeguers

Girona Excel·lent

És un vi elaborat amb garnatxa negra (80 %) i sirà (20 %), que es cultiven i se seleccionen a la propietat. Cada varietat es verema en el seu moment òptim i es vinifica i cria independentment. Se'n produeixen unes 3.000 ampolles per anyada.
Passa per una criança de 5 mesos en bótes de 250 litres de roure francès, i per uns mínims processos de clarificació i filtració. Reposa en ampolla 5 mesos. És de color cirera picota violaci i intens; en nas, molt afruitat amb marcats records de confitures, regalèssia, rosa, grosella, pruna i gerd, i en boca, és ampli, llaminer, fresc i elegant.

El mercat d'Olot ens cuina...

SABIES QUE...

El fajol *(Fagopyrum esculentum)* és un pseudocereal que no porta gluten i, per tant, és apte per a les persones que pateixen celiaquia. A la Garrotxa se'n cultiva. Costa un xic trobar espaguetis de fajol 100 %, però no desistiu de buscar-los perquè ens proporcionen una digestió molt bona.

El plat

Gorgil amb salsa agredolça oriental

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 gorgil de porc
- 900 cl d'aigua
- 250 g de salsa de soja
- 150 g de sucre de canya
- 150 g de ceba
- 80 g de porro
- 30 g d'all
- 15 g de gingebre fresc
- 5 g de pebre negre en gra
- 1 g de canyella
- 4 pans al vapor
- 2 cogombres verds i petits (100 g)
- 1 ceba tendra
- 5 g de sal
- 5 g de sucre

PREPARACIÓ

1. Netegeu les verdures i talleu-les a trossos.
2. Poseu tots els ingredients en una olla a coure durant 90 min a foc mitjà.
3. Retireu la carn i emboliqueu-la en paper d'alumini. Deixeu-la reposar una hora.
4. Coleu-ne el suc, reduïu-lo a densitat de salsa i reserveu-lo.
5. Talleu la carn a trossos d'1 cm.
6. Peleu el cogombre i talleu-lo juntament amb la ceba a rodanxes molt fines. Macereu-ho amb la sal i el sucre.
7. Escalfeu lleugerament la carn amb la salsa. Poseu el gorgil dins del pa amb la ceba i el cogombre.

La tapa

Espaguetis de fajol amb bolets japonesos i algues

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g d'espaguetis de fajol 100 %
- 500 ml de brou de verdures
- 500 ml de brou *dashi* (brou d'alga *kombu* amb flocs de bonítol)
- 100 g de tamari
- 300 g de bolets japonesos
- 100 g de ceba
- 50 gingebre
- 25 g d'all
- 50 g de suc de llimona
- Cibulet

PREPARACIÓ

1. Netegeu els bolets.
2. Talleu a daus el gingebre i els alls, i barregeu-ho amb el suc de llimona.
3. Coeu els espaguetis amb aigua abundant. Refredeu-los amb aigua freda i reserveu-los.
4. Escalfeu els dos brous, poseu-hi els espaguetis i el tamari. Repartiu-ho als bols i afegiu-hi els bolets.
5. Acabeu el plat amb unes rodanxes de ceba crua tallada a la juliana, amb una cullerada de suc de llimona amb all i gingebre, i amb cibulet picat.

Ho maridem amb...

Bell-lloc Negre Jove 2013, de Finca Bell-lloc

Girona Excel·lent

Cadascuna de les varietats de raïm amb què s'elaboren els vins de Finca Bell-lloc s'ha plantat a la finca més adequada, per potenciar-ne els atributs. Concretament, el raïm negre prové de Mas del Vent (garnatxa i carinyena), a la Fosca, de Mas Salvà (monastrell) i de Bell-lloc (cabernet franc i sauvignon).
A Finca Bell-lloc aposten pel cultiu ecològic de la vinya, una integració màxima en aquests paisatges i un desenvolupament natural no modificat pels viticultors, que li permet seguir el seu propi ritme de creixement.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

SABIES QUE...

La primavera és temps de moixernons i cama-secs, entre altres bolets menys coneguts. De bolets, n'hi ha tot l'any, però a la tardor és quan n'hi ha més abundància. Tot i així, a la primavera, també en podeu trobar. I sobretot cal no confondre aquests dos bolets, el moixernó *(Calocybe gambosa)* i el cama-sec *(Marasmius oreades)*.

El plat

Aligot de serrat d'ovella amb bolets de primavera

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de patata pelada
- 200 g de formatge serrat d'ovella
- 50 g de mantega
- 600 g de barreja de bolets de primavera
- 150 g de brou fosc
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Cibulet
- Sal en escames

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Bulliu les patates amb aigua i una mica de sal.
2. Un cop cuites, retireu-ne immediatament l'aigua i feu-ne puré (no les tritureu). En calent, poseu el formatge ratllat i la mantega. Poseu-ho a punt de sal i ompliu els recipients amb aquesta massa.
3. Netegeu els bolets i salteu-los a foc fort. Incorporeu-hi el brou fosc reduït. Saleu-ho i lligueu-ho amb un rajolí d'oli.
4. Poseu-ho sobre l'aligot i acabeu el plat amb escames de sal i amb cibulet picat finament.

La tapa

Vieira amb puré de pastanaga i taronja

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 vieires grans
- 200 g de pastanaga
- 50 g de nata líquida
- 200 g de suc de taronja
- 50 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent
- Sal
- Pebre Sichuan
- Cibulet
- Sal en escames
- Cerfull
- 10 g de pipes de carbassa verdes

PREPARACIÓ

1. Talleu la pastanaga a daus i bulliu-la amb aigua i sal. Escorreu-la i afegiu-hi la nata. Coeu-ho 1 min, saleu-ho i tritureu-ho amb un robot de cuina tipus Thermomix. Reserveu-ho al bany maria.
2. Reduïu el suc de taronja a densitat de salsa. Atureu el foc i emulsioneu-ho amb l'oli. En fred, afegiu-hi el cerfull tallat a la brunesa i reserveu-ho.
3. Salpebreu les vieires i marqueu-les a la planxa.
4. Poseu el puré de pastanaga al fons del plat, una vieira a sobre, dues pipes de carbassa i un cordó d'emulsió de taronja.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent

S'Alou 2011, del Celler Vinyes dels Aspres

L'aspecte òptic es concreta en un color roig granat de bona intensitat. Olfactivament, ofereix una aroma de maduixot confitat i de pruna clàudia molt madura, també de marialluïsa, farigola i espàrrec de marge, i un toc capriciós de dàtil i pissarra molt lleugerament humitejada. En boca, és elegant, amb textura ferma, acidesa justa i una integració tànnica certament bona. Un fons de subtil mineralitat sosté la fruita confitada i dóna cabuda a tocs de plantes i flors infusionades, avellana crua i arrop. Al capdavall denota certa austeritat. Sempre, però, elegant.

El mercat de Palamós ens cuina...

SABIES QUE...

L'ametlla dolça presenta un elevat contingut en greixos —sobretot insaturats, aquells que beneficien la salut cardiovascular— i una gran quantitat de proteïnes vegetals i, en menor mesura, d'hidrats de carboni. Les proteïnes que conté són de bona qualitat quant al seu contingut d'aminoàcids essencials. El seu valor calòric és força elevat a causa de l'alta aportació de greixos i de l'escassa quantitat d'aigua. El contingut en fibra de l'ametlla destaca sobre el de la resta de la fruita seca, per la qual cosa té un efecte laxant major.

El plat

Rigatoni farcits de brandada, amb cruixent de botifarra negra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 16 rigatoni
- 200 g de llom de bacallà dessalat
- 2 alls
- 50 g d'oli d'oliva verge extra
- 200 g d'oli de gira-sol
- 100 g de pebrot escalivat acabat de fer
- 100 g de botifarra negra
- 60 g d'oli d'oliva verge extra
- Cibulet
- 40 g de suc de julivert texturitzat

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1 Coeu els rigatoni en abundant aigua amb sal. Refredeu-los i reserveu-los.

2 Per fer la brandada: retireu la pell del bacallà; confiteu els alls laminats amb els 50 g d'oli d'oliva; afegiu-hi la meitat de la pell i 50 g d'aigua; deixeu-ho escalfar a 80 ºC; afegiu-hi el bacallà esqueixat i deixeu-ho coure 1 min; tritureu-ho i aneu-hi afegint l'oli de gira-sol, i reserveu-ho en una mànigа.

3 Tritureu el pebrot pelat, amb el seu suc. Afegiu-hi oli. Poseu-ho a punt de sal i reserveu-ho al bany maria.

4 Talleu la botifarra a làmines fines i passeu-les per la planxa perquè quedin cruixents. Guardeu-les en un recipient tancat hermèticament.

5 Per muntar el plat, ompliu els rigatoni, poseu-hi una llàgrima de salsa de pebrots, el cordó de suc de julivert i, a sobre dels rigatoni, el cruixent de botifarra i cibulet.

La tapa

Crema de porros i ametlles amb botàriga

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 g de porro (només la part blanca)
- 30 g d'all
- 100 g d'ametlles pelades sense torrar
- 100 g de patata
- 1 l de brou vegetal
- Sal
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 60 g de botàriga
- 1 poma *granny smith*

PREPARACIÓ

1 Talleu el porro i l'all a la brunesa, i ofegueu-los amb oli. Sense deixar que s'enrosseixin, afegiu-hi les patates tallades a daus, les ametlles i el brou. Coeu-ho 15 min. Saleu-ho.

2 Tritureu-ho afegint l'oli restant i passeu-ho per un colador xinès.

3 Serviu-ho tebi o fred (si cal, es pot liquar amb brou de verdures) en un bol amb els daus de poma i la botàriga tallada molt fina.

Ho maridem amb...

Blanc de Gresa 2012, del Celler Vinyes d'Olivardots

Girona Excel·lent

Aquest és un vi blanc elaborat amb varietats autòctones de l'Empordà: garnatxa blanca (50 %), garnatxa roja (30 %) i samsó (carinyena) blanc (20 %).
Les tres varietats provenen de dues finques de vinyes velles, de 90 i 110 anys, situades a la zona més plana de la regió, on el terrer és al·luvial format per còdols i sorra. Una part del vi ha estat fermentat i criat durant vuit mesos en bótes noves de roure francès de 500 l, i s'ha realitzat la remoguda del solatge *(bâttonage)* un cert període de temps. La resta del vi s'ha vinificat en tina d'inox a baixa temperatura, on ha romàs amb el seu solatge fins al cupatge.

El mercat de Portbou ens cuina...

SABIES QUE...

Del curri no n'hi ha solament una recepta, sinó que n'hi ha milers. La variació d'ingredients depèn del país i dels seus pobles. L'Índia, per exemple, té les seves variants, també conegudes com masales: tenduri (xili vermell, comí, ceba) i garam (comí, fonoll, nou moscada), entre d'altres. A Tailàndia, per la seva banda, fan servir ingredients com herba llimona, gingebre, escalunya, xili..., i els divideix en tres tipus segons el grau de picant: groc (el més suau), vermell (intermedi) i verd (el més fort). A Malàisia afegeixen fulles de llima i coriandre, i a Àfrica fan servir farina de mandioca, fruits i fulles de la selva.

El plat

Pop de roca amb fesols de Santa Pau amb curri verd

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de pop congelat
- 200 g de fesols de Santa Pau cuits
- 1 ceba tendra
- 40 g de curri
- 1 poma *golden*
- Brou de coure el pop
- Brou de coure els fesols
- Sal en escames
- Cibulet
- 2 g d'*ito togarashi*

PREPARACIÓ

1 Descongeleu el pop i poseu-lo a coure durant 7 h a 70 ºC. Si ho voleu fer de la manera tradicional, poseu una olla al foc amb aigua i quan arrenqui el bull poseu i traieu el pop tres vegades, i deixeu-lo coure a foc mitjà durant 1,5 h aproximadament. Comproveu-ne la cocció.

2 Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i ofegueu-hi la ceba i la poma tallada a la brunesa. Tot seguit, afegiu-hi el curri, els fesols i el brou del pop i dels fesols. Deixeu-ho coure 2 min i comproveu-ne el punt de sal.

3 Talleu les potes de pop a rodanxes de 2 cm. Marqueu-les a la planxa.

4 Poseu el curri de fesols al plat amb els trossos de pop i acabeu-ho amb escames de sal, l'*ito togarashi* i el cibulet picat finament.

La tapa

Musclos a la brasa amb tomata en oli i romesco

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 40 musclos
- 200 g de pètals de tomata al natural
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 10 g d'alfàbrega fresca
- 150 g de salsa romesco
- Cibulet
- 40 g de filets d'ametlles torrades

PREPARACIÓ

1 Talleu els pètals a daus. Afegiu-hi l'alfàbrega picada finament i l'oli. Saleu-ho poc i reserveu-ho.

2 Coeu els musclos a la brasa. Quan s'obrin, retireu-los i traieu-los les cloves i els filaments.

3 Munteu el plat amb un cordó de romesco, els musclos amb una culleradeta de tomàquet i, per acabar, cibulet picat ben fi i filets d'ametlles torrades.

Ho maridem amb...

Vi Blanc dels Aspres 2013, del Celler Vinyes dels Aspres

Girona Excel·lent

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, i tot seguit herba dels canonges, fonoll, pinya fresca i pell de llimona. Al capdavant s'hi manté un fons de mel de romaní. A la boca és cremós, moderadament cítric, amb l'acidesa justa però viva. Uns agradables i subtils tocs làctics comparteixen espai amb els de confitura de préssec i galeta de mantega. Té un final clar i de persistència mitjana.

El mercat de Roses ens cuina...

SABIES QUE...

El bou és un vedell mascle castrat, per tant, no apte per a la cria, que arriba a una edat mínima de 18 mesos. Castrant el bou, s'aconsegueix que el rumiant augmenti de pes més ràpid que els toros sense castrar i es torni més dòcil. Això fa que aquest animal tingui una carn més tendra. Tot i això, de bous, n'hi ha pocs, per això quan en una carta de restaurant hi veiem *bou* sol ser carn de vaca que ja no és prou bona per a la reproducció o no dóna la llet suficient i s'acaba engreixant per al sacrifici. En resulta una carn molt gustosa i bona.

El plat

Mar i muntanya de cua de vaca amb gambes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 cua de vaca
- 2 cebes de Figueres
- 1 porro
- 1 pastanaga
- ½ l de vi negre
- Aigua
- 12 gambes
- 2 tomates madures
- 1 dl de vi blanc de garnatxa

PER A LA PICADA

- 10 g d'all
- 10 g de julivert
- 25 g d'ametlles i avellanes
- 15 g de xocolata negra

PREPARACIÓ

1 Talleu la cua a talls regulars i enrossiu-los en una cassola. Retireu-ho.

2 Tot seguit, poseu-hi una ceba, el porro i la pastanaga tallada a daus, i ofegueu-ho. Torneu a afegir-hi la cua, el vi i cobriu-ho d'aigua. Deixeu-ho coure a foc mitjà durant unes 6 h aproximadament. La carn s'ha de desfer dels ossos.

3 Mentrestant, peleu les gambes i reserveu-les.

4 Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i sofregiu-hi una ceba. Tot seguit, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar. Incorporeu-hi els caps de les gambes i doneu-hi un parell de tombs. Afegiu-hi el vi blanc, deixeu-ho reduir i aboqueu-hi mig litre d'aigua. Deixeu-ho coure 10 min, tritureu-ho i coleu-ho.

5 Quan la cua estigui ben tova, traieu-la i aneu esmicolant-ne la carn. Quan la tingueu tota esmicolada, poseu-la en un paper d'alumini i formeu un cilindre. Premeu-ho bé i deixeu-ho a la nevera perquè agafi cos.

6 Ajunteu les dues salses i deixeu-ho reduir uns minuts més. Saleu-ho i coleu-ho. Ha de quedar amb textura de salsa.

7 Tritureu els elements de la picada i afegiu-los a la salsa.

8 Traieu el paper d'alumini de la cua i talleu-la a rodelles. Escalfeu-les lleugerament al forn. Salteu les gambes.

9 Poseu les rodelles de cua al plat amb la gamba i la salsa al damunt.

La tapa

Sardines fumades amb guacamole i *ito togarashi*

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 alvocats madurs
- El suc d'una llimona
- Coriandre fresc
- Oli d'oliva verge extra (Girona Excel·lent.)
- Xili
- 4 filets de sardines fumades
- 100 g de sucre
- 100 g de garnatxa dolça de l'Empordà (Girona Excel·lent.)
- 20 g d'*ito togarashi*
- Cibulet
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1 Peleu els alvocats i tritureu-los amb un rajolí d'aigua, el suc de llimona, coriandre i xili. Reserveu-ho.

2 Reduïu la garnatxa dolça a densitat de caramel. Reserveu-ho.

3 Per muntar el plat, escorreu les sardines de l'oli, poseu una mica de sucre a sobre i caramel·litzeu-ho amb un bufador.

4 Pinteu amb la garnatxa una tira al plat. A sobre disposeu-hi uns pilonets de guacamole. Poseu les sardines i l'*ito togarashi* al damunt.

5 Acabeu el plat amb cibulet tallat finament i sal en escames.

Ho maridem amb...

Finca Malaveïna 2010, del Celler Peralada

Girona Excel·lent.

La Finca Malaveïna és una vinya dissenyada per obtenir vins extraordinaris. En aquest terreny de 19 hectàrees de vessants d'argila vermellosa, amb presència de còdols, amb precioses vistes al Mediterrani i als Pirineus, s'hi elabora aquest vi, amb una vinificació en negre, maceració llarga i fermentació a temperatura controlada a 25 ºC. Passa per un procés de criança de catorze mesos en bòta bordelesa nova de roure francès Allier, i la resta, en ampolla. És de color vermell cirera intens i desprèn una aroma profunda, de fruita vermella i amb un fons de notes especiades. En boca és rodó, carnós, estructurat. L'acidesa és molt fresca i els tanins són molt madurs. Presenta un excel·lent equilibri, un bon pas de boca i un llarg postgust. És un vi amb una marcada personalitat de la finca de la qual procedeix i té un gran potencial d'envelliment.

El mercat de Salt ens cuina...

SABIES QUE...

Tradicionalment el mató s'havia fet amb llet de cabra bullida i s'hi afegia herbacol, clorur càlcic, vinagre o suc de llimona per quallar, encara que també hi ha escrits i diccionaris que diuen que el mató era un formatge de xerigot. Avui el trobem més habitualment fet amb llet de vaca pasteuritzada, però també n'hi ha de llet d'ovella. És de sabor fresc, delicat, dolç i lletós, i amb una textura tova i gelatinosa i un color blanc brillant. Exteriorment presenta els gravats del recipient on se l'ha deixat escórrer.

El plat

Magret d'ànec amb salsa de serrat d'ovella

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 magrets d'ànec
- 200 g de brou fosc d'ànec
- 200 g de nata líquida del 35 % de matèria grassa
- 200 g de formatge serrat d'ovella Set de Mas Marcè
- 2 figues seques
- 20 g de pinyons torrats
- Cibulet
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Poseu una paella al foc a temperatura mitjana i poseu-hi a coure els magrets per la part del greix durant 8 min aproximadament. El greix ha de quedar enrossit i ha de deixar anar greix.
2. Tot seguit, gireu-lo i deixeu-lo coure 2 min més. Traieu-lo i reserveu-lo embolicat amb paper d'alumini perquè s'acabi de coure i quedi rosat.
3. Traieu el greix de la paella i poseu-hi el brou i la nata, i feu arrencar el bull. Arribats a aquest punt, pareu el foc i afegiu-hi el formatge ratllat. Deixeu-ho fondre i tritureu-ho, i incorporeu-hi les figues seques tallades a tires fines i els pinyons. Proveu de sal i serviu el magret tallat a llesques fines amb la salsa al damunt.
4. Acabeu el plat amb el cibulet i escames de sal.

La tapa dolça

Cornet de mató amb melmelada de taronges amargues

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 cornets
- 200 g de mató de llet de cabra
- 60 g de melmelada de taronges amargues
- 20 g de filets d'ametlla
- 1 taronja

PREPARACIÓ

1. Agafeu els cornets i poseu-hi una cullerada petita de melmelada de taronja i al damunt el mató.
2. Decoreu-los amb els filets d'ametlles i la pell de la taronja tallada ben finament, sense la part blanca.

Ho maridem amb...

Torre de Capmany, del Celler Pere Guardiola

Girona Excel·lent

Torre de Capmany és un vi dolç natural elaborat íntegrament amb garnatxa blanca i criat en bótes de roure. Una elaboració i una criança singulars li donen una delicada aroma melosa i de fruites confitades, amb un tacte a la boca suau i seductor. Excepcional vi de postres o d'aperitiu.

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

SABIES QUE...

El xai lletó és un xai de 30 a 40 dies que només ha mamat llet de la pròpia mare. La seva carn té un sabor molt fi i delicat. Tot i això, aquesta recepta també la podeu fer amb espatlla de xai més gran, d'uns quatre mesos, que és la carn que solem trobar als mercats. Tindrà una mica més de potència de gust però és igual de bona i saborosa.

El plat

Espatlla de xai lletó rostida amb llet i herbes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 espatlles de xai lletó
- 2 l de llet d'ovella
- Romaní, farigola, marduix
- Sal
- 500 g de patates violeta
- 1 l d'oli d'oliva verge extra

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Poseu a macerar en una plàtera de forn prou fonda les espatlles amb les herbes i la llet, ben tapades, durant tot un dia a la nevera.
2. L'endemà, poseu-les a coure a la mateixa safata durant 4 h a 100 °C de temperatura. La carn us quedarà tendra i melosa.
3. Passat aquest temps, desosseu amb compte les espatlles i esqueixeu-ne la carn, saleu-la lleugerament i ompliu-ne uns motlles individuals. Reserveu-los.
4. Talleu les patates a rodelles fines i fregiu-les en oli ben calent. Reserveu-les i saleu-les.
5. Feu coure lentament els ossos amb el suc de la cocció perquè es vagi reduint i quedi amb una textura de salsa. Coleu-ho i poseu-ho a punt de sal.
6. A l'hora de servir, escalfeu lleugerament els timbals de xai, emplateu-los i acompanyeu-los amb les patates i la salsa.

La tapa

Coca fina d'anxoves de l'Escala amb formatge curat de vaca

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 làmines de pa carassatu
- 8 filets d'anxoves de l'Escala
- 200 g de formatge de vaca curat de Montagut

PREPARACIÓ

1. Poseu les làmines de pa carassatu al plat. Al damunt, poseu-hi els filets d'anxova i ratlleu el formatge amb un microratllador.
2. Serviu-ho immediatament.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent

Camí de Cormes, del Celler Roig Parals

Es tracta d'un vi negre elaborat 100 % amb samsó de vinyes centenàries, amb una criança de dotze mesos en bótes de roure francès de 400 i 500 litres de capacitat. És de color cirera picota amb matisos granes de capa mitjana, nítid i brillant. En nas, destaquen les aromes balsàmiques i minerals, que, una vegada s'ha airejat el vi, van evolucionant cap a fragància de flors liles i confitura de fruita madura. En boca, l'entrada és càlida amb un pas elegant, sedós i fresc per la bona acidesa. El final és persistent, amb records de la varietat samsó de les vinyes centenàries de Mollet de Peralada.

La carmanyola

Llenties *express* guisades

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 de llenties pardines (de cocció ràpida)
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 patata
- 200 g de xoriço
- 200 g de cansalada
- 1 dl de vi blanc de garnatxa de l'Empordà
- Sal
- Julivert
- Allioli negat

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb les llenties crues i la ceba i la pastanaga tallades a talls mitjans, i cobriu-ho amb aigua freda. Feu arrencar el bull i coeu-ho durant 10 min.
2. Mentrestant, salteu la cansalada amb un raig d'oli. Tot seguit, afegiu a la cassola el xoriço tallat i el vi blanc. Deixeu-ho coure 2 min.
3. Afegiu a les llenties la cansalada i la patata pelada i tallada, i deixeu-ho coure 25 min més.
4. Poseu-hi un pessic de sal, una cullerada d'allioli i julivert picat, i ja ho tindreu a punt.

Cuina i salut
La recepta sana i econòmica

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

Farcellets de col

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 col
- ½ pollastre
- Un tros de botifarra negra
- 4 patates mitjanes
- 3 o 4 alls
- Oli d'oliva verge extra
- aigua
- sal

PREPARACIÓ

1. Talleu el pollastre a octaus i saleu-lo. Escalfeu un bon raig d'oli en una cassola i hi rostiu-hi el pollastre a foc lent.
2. Poseu aigua a bullir dins una olla gran.
3. Traieu les primeres fulles de la col, talleu-ne el capoll i reserveu-les per ferne un brou. Separeu la resta de fulles.
4. Quan l'aigua bulli poseu-hi les fulles de col i deixeu-les-hi 5 min. A continuació, coleu les fulles i passeu-les per aigua freda. Deixeu-les escórrer bé.
5. Renteu, peleu i talleu les patates a talls no gaire grans i feu-les bullir amb aigua salada fins que estiguin cuites però no desfetes. Coleu l'aigua de bullir les patates, que podem reservar per fer una sopa al vespre.
6. Trinxeu el pollastre rostit amb el suquet de rostir.
7. Col loqueu les fulles de col en una superfície plana i poseu-hi una boleta de rostit trinxat al centre. Seguidament, emboliqueu les boletes amb la col per tal que quedin farcellets.
8. Passeu els farcellets per farina i fregiu-los amb oli ben calent, fins que quedin daurats. Traieu-ne l'excés d'oli.
9. Trinxeu la col que queda amb les patates bullides i amb el tros de botifarra negra feta miques. Aixafeu-ho i barregeu-ho bé amb una forquilla.
10. Escalfeu una mica d'oli en una paella, poseu-hi el trinxat i fregiu-lo amb uns alls picats.
11. Per servir, emplateu els farcellets amb una mica de trinxat al costat.

Aquesta recepta forma part del llibre *Receptes culinàries, econòmiques i saludables* de Càritas Diocesana de Girona, que es publicarà properament. És el resultat d'un concurs de receptes ideades i creades per participants i persones voluntàries del Servei d'Aliments dels Centres de Distribució i ha rebut el suport de Dipsalut.

Els nostres vins
La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

El paisatge del vi canvia meravellosament al llarg de l'any a l'Empordà. El cicle vegetatiu té un fort caràcter estacional i això determina que cada estació mostri llums i colors molt diferents.
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 el Vívid, el festival del vi promogut per la Ruta del Vi DO Empordà. El proper abril tindrà lloc la segona edició del Festival Vívid, que oferirà més de 80 activitats i promocions ideals per als aficionats i amants del vi per practicar en parella, amics i família.

Per a més informació consulteu a: *vivid.costabrava.org*

Gastronari

Raves

El rave, com les cols i el creixen, pertany a la família de les crucíferes, a la qual s'engloben 380 gèneres i unes 3.000 espècies, pròpies de regions temperades o fredes de l'hemisferi nord. La importància d'aquesta família d'hortalisses és que conté uns compostos de sofre considerats potents antioxidants que ajuden a prevenir malalties. Es coneix l'existència de sis espècies de rave, però tan sols es cultiva el que es coneix amb el nom científic de *Raphanus sativus*.

Pipeta de salsa

Les pipetes de plàstic són una nova eina per fer que els plats i els aperitius siguin més divertits. Imagineu-vos que us mengeu una croqueta com la que teniu a la foto i que la podeu acompanyar amb un xic de salsa que hi combina bé. En aquest cas, es tracta d'una croqueta de gamba i la salsa està feta amb el cap de les gambes. No és divertit?

Carpaccio

El carpaccio és una preparació en fines làmines d'una carn o un peix crus. Entre les carns, la més usada és la de vedella, que s'amaneix amb un fil d'oli d'oliva i algunes gotes de llimona, tot això decorat amb encenalls de formatge Grana Padano. Si bé s'ignora l'origen exacte del plat, se sol afirmar que data de mitjan segle XX i que procedeix de la invenció de Giuseppe Cipriani al Harry's Bar de Venècia, on hauria estat preparat a comanda d'una clienta i amiga, la comtessa Amalia Nani Mocenigo, a qui el seu metge li havia prescrit menjar carn crua. Per la seva similitud cromàtica amb les obres del pintor Vittore Carpaccio, obres que es caracteritzaven per la profusió de vermell i groc, hauria estat batejat d'aquesta manera. Avui en dia, es fan carpaccios de tota mena d'ingredients, carn, peix, fruites, etc., però sempre tallat ben fi.

La xarxa al dia

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Nou mercat amb nou horari a la Plaça Mercat d'Olot

El passat 27 de novembre la nova Plaça Mercat d'Olot va tornar a obrir les portes després d'un any i mig d'obres. L'oferta de les parades continua sent la de sempre: productes de proximitat, com carn i embotits, verdures i hortalisses, làctics, fleca, peix fresc i conserves, entre d'altres. Aquest nou edifici consta de 3.900 metres quadrats repartits en tres plantes: a la planta baixa i a la primera planta hi ha 15 parades, 7 locals i un espai polivalent per a demostracions i tallers. I a la planta subterrània hi ha el supermercat Mercadona.
Amb aquesta inauguració també s'ha apostat per millorar l'horari comercial, que s'ha adaptat als hàbits de compra dels clients: de 8 h a 19 h, de dilluns a divendres, i de 8 h a 15 h el dissabte.

Flors i violes arriben al Mercat de Palafrugell

El Mercat de Palafrugell se suma a la celebració de Flors i Violes del divendres 1 al diumenge 3 de maig. Durant aquestes dates el mercat es convertirà en un dels espais emblemàtics d'aquestes festes, on el color, la gastronomia, la música, la primavera i els sentits ens convidaran a gaudir de les activitats organitzades en diversos escenaris de Palafrugell. Patis, carrers, espais públics i privats oferiran ritmes, creació, tastets, begudes…, tota una experiència en un recorregut d'espectacle que passa pel centre neuràlgic de Palafrugell: el mercat.

Cuina macrobiòtica a l'Aula Gastronòmica del Mercat de Salt

L'Aula Gastronòmica del Mercat de Salt ha iniciat un cicle de cuina macrobiòtica a càrrec de Matthias Hespe. Aquest cuiner és especialista en cuina macrobiòtica i japonesa, format a l'escola Cuisine et Santé de Saint Gaudens de França. L'alimentació macrobiòtica és una manera de menjar que es basa en el principi filosòfic d'equilibri del yin-yang; no es tracta, doncs, d'una teoria amb base científica. Consisteix en una adaptació de les tradicions culinàries d'Extrem Orient, on alimentació, medicina i inclús espiritualitat sempre han estat força imbricades.

Properes sessions: 25 de març, 8 d'abril, 15 d'abril i 22 d'abril. Places limitades. Inscripcions al tel. 972 233 826 o a *mercatdesalt@gmail.com*.

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

II Concurs d'Instagram

Hàbits saludables

Participants

L'objectiu del **II Concurs d'Instagram d'hàbits saludables** és deixar constància del consum de fruites i verdures. Hi podran participar fotografies fetes amb un dispositiu mòbil, els autors de les quals siguin seguidors del perfil @Dipsalut.

El concurs comença el **8 de maig** a les 8.00 h i s'acaba el **31 de maig** a les 23.59 h. Hi entraran a formar part totes aquelles fotografies que segueixin la temàtica establerta i que portin alhora les dues etiquetes **#senyisalut** i **#dipsalut.**

Jurat i veredicte

El jurat, designat per Dipsalut, escollirà les fotografies finalistes del concurs i ho comunicarà durant el dimecres 3 de juny a les xarxes socials de Dipsalut (Facebook, Twitter i Instagram) i amb un missatge als guanyadors.

Premis

S'entregaran tres premis: tres cistells de fruita i verdura de temporada (un per a cadascun dels tres guanyadors).

Consulta'n les bases a **www.dipsalut.cat**

La participació implica l'autorització per fer ús de les fotografies presentades a concurs en accions de difusió de l'activitat de Dipsalut, així com per difondre-les al web i a les xarxes socials per a la difusió del concurs mateix.

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

Segueix-nos a:
#senyisalut
www.dipsalut.cat

Girona Excel·lent®

Els productes Girona Excel·lent arriben als mercats municipals

GIRONA. Dissabte 21 març
OLOT. Dissabte 25 abril
SALT. Dissabte 23 maig

Els productes amb el segell **Girona Excel·lent** es convertiran, a partir d'ara, en un referent habitual als nostres mercats, al costat d'altres de proximitat i de gran qualitat que ja s'hi ofereixen.

Veniu al mercat, descobriu els productes Girona Excel·lent amb les receptes que prepararà el nostre expert cuiner **Pep Nogué** i gaudiu a casa d'una selecció dels millors productes elaborats al cent per cent a les comarques de Girona.

www.gironaexcellent.cat **#gironaexcellent**

XARXA Mercats Municipals Diputació de Girona

Generalitat de Catalunya · Diputació de Girona · Cambra de Comerç de Girona · Costa Brava Pirineu de Girona