Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - Març de 2016
Núm. 23 - Revista gratuïta

23
Hivern
2016

mercats municipals de Girona

«La cuina és un llenguatge per explicar
històries.»
Joan Roca

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
- Cuina i salut 23
- Els nostres vins 24
- Gastronari 25
- La xarxa al dia 26

Editorial

La revista Milfulls va néixer l'any 2010 amb l'objectiu d'arribar als mercats municipals per fomentar, per mitjà de la gastronomia local, el consum dels productes de les diferents zones de les comarques gironines. Per això, en cada número procurem utilitzar, com a ingredient principal de les receptes que proposem, els aliments de temporada, dels quals destaquem les propietats, els beneficis i els valors.

Però la cuina local no es defineix només pels productes que utilitzem o per les receptes que elaborem, sinó també per les paraules i les expressions que usem per denominar aquests productes, per explicar el seu procés de producció i d'elaboració, i també pels mots que emprem quan els adquirim a les botiges o a les parades dels mercats.

Mitjançant la revista Milfulls volem fomentar també el coneixement i l'ús de la llengua catalana en l'entorn dels mercats i de la cuina. Intentem ajudar el lector a conèixer els termes que designen de manera precisa els aliments, els estris de cuina o els processos d'elaboració de cada recepta. Oferim, doncs, al lector la possibilitat de descobrir la nostra cuina amb la *llengua de quilòmetre zero*, el català.

Aquest és un dels objectius que al llarg dels vint-i-tres números de la revista hem anat assolint gràcies a la supervisió constant i precisa dels Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona, als quals agraïm la seva tasca i el seu entusiasme. Aquest és un valor afegit de la revista Milfulls que ens agrada destacar per fer-lo ben visible. Bon profit!

Josep Antoni Frías i Molina
Diputat de Promoció Econòmica i Diplab

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Edició:
Diputació de Girona - Àrea de Promoció Econòmica
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 Promoció Econòmica: Josep Antoni Frías i Molina
Disseny i realització: Minimilks
Fotografia: Pep Nogué
Assessorament lingüístic: Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Palahí Arts Gràfiques, SL **Dipòsit legal:** GI-207-2010

Diputació de Girona

El mercat de Girona ens cuina...

SABIES QUE...

El romesco (paraula d'origen mossàrab) és tot un món. Cada cuiner fa el seu romesco i cada romesco és diferent. Bàsicament, es tracta d'una salsa que acompanya a la perfecció peixos com el bacallà, o marisc, conill, cargols, porc, verdures escalivades, etc., però també fa el paper de la picada quan s'hi afegeix aigua o brou de peix per coure-hi unes rodelles de lluerna, escórpora o rap, per exemple.

El plat

Verduretes amb romesco

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 cebes
- 2 patates
- 1 carbassa petita
- 2 remolatxes
- 2 carxofes
- 8 espàrrecs verds de cultiu
- 2 pastanagues
- 40 g de fulles diverses de vegetals

PER AL ROMESCO

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

PREPARACIÓ

1. Escaliveu al forn les cebes, les patates, les remolatxes, les carxofes i la carbassa.
2. Peleu les pastanagues i bulliu-les en aigua i sal, tallades a rodelles, fins a deixar-les grenyals.
3. Bulliu els espàrrecs en aigua i sal fins a deixar-los cruixents. Refredeu la pastanaga i els espàrrecs en aigua i gel, i retireu-ho ràpidament. Reserveu-ho.
4. Escaldeu els pebrots de romesco i traieu-ne la polpa.
5. Escaliveu la cabeça d'alls i, una vegada freda, poseu-ne 6 o 7 grans en un morter i aixafeu-los. Aneu-hi afegint les ametlles i avellanes, i formeu una pasta.
6. Incorporeu-hi també un polsim de sal, un raig de vinagre i la llesca de pa fregida en oli.
7. Quan obtingueu una pasta molt fina, incorporeu-hi la polpa dels pebrots de romesco i tot seguit tireu-hi l'oli mentre ho aneu lligant, com si es tractés d'un allioli.

8 Quan tingueu les verdures escalivades, peleu-les i talleu-les a talls regulars. Poseu totes les verdures en una plàtera amb un raig d'oli i poseu-la al forn 4 minuts.

9 Serviu-ho amb un fons de romesco i les verdures al damunt, i acabeu el plat amb unes fulles de vegetals.

La tapa dolça

Sopa de festucs i xocolata blanca

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 l de llet d'ovella
- 5 rovells d'ou
- 100 g de sucre
- 150 g de xocolata blanca
- 200 g de festucs
- 4 neules
- 4 figues confitades
- 200 g de gelat de torró

PREPARACIÓ

1. Escalfeu la llet en un cassó.
2. Barregeu els rovells amb el sucre i aboqueu-hi la llet calenta. Feu-ho coure al bany maria fins que arribi als 82 °C.
3. Quan hagi arribat a aquesta temperatura, traieu-ho del bany maria, afegiu-hi la xocolata i deixeu-la fondre. Incorporeu-hi els festucs i tritureu la sopa. Poseu-la a refredar en un bol amb aigua i gel.
4. Per servir-la, poseu la sopa en un plat soper, dues mitges figues, una bola de gelat de torró i trenqueu la neula pel damunt.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent

Vi Blanc dels Aspres, del celler Vinyes dels Aspres

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 les segueixen unes altres d'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 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 Lloret ens cuina...

SABIES QUE...
L'hummus ha traspassat les fronteres del que és estrictament el plat original fet amb cigrons, ja que qualsevol llegum cuit és apte per combinar-lo amb un gra d'all i un bon raig d'oli. Gaudiu dels llegums!

El plat

Bacallà amb llenties, olives i ceba tendra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de nyàmeres
- 25 g de llavors de comí
- 4 fulles de sàlvia
- 1 branca de farigola
- 2 g de flors de camamilla

PER AL PURÉ DE LLENTIES

- 400 g de llenties cuites
- 2 grans d'all negre
- 100 g d'olives negres
- 1 dl d'oli de llavors de comí

PER A L'AMANIDA

- 100 g de canonges
- 1 ceba tendra
- 1 porro
- 1 branca d'api
- Sal
- 50 g de nous
- 1 dl d'oli de nous

PER A L'ACABAMENT DEL PLAT

- 4 talls de llom de bacallà dessalat
- Branques de farigola, sàlvia i camamilla
- Fulles d'anet fresc

PREPARACIÓ

1. Peleu les nyàmeres i poseu-les a bullir en una olla amb aigua, un polsim de sal, les llavors de comí, la sàlvia, la farigola i la camamilla.
2. Quan siguin cuites, escorreu-les i tritureu-les amb les llenties bullides, encara calentes, les olives, els grans d'all negre i l'oli de llavors de comí. Aneu-hi donant densitat de puré afegint-hi aigua de la cocció de les nyàmeres. Reserveu-ho en calent.
3. Talleu la ceba i el porro a la juliana, ben fi. Peleu la branca d'api i talleu-la també a bastonets. Poseu-la 4 minuts en aigua i gel.
4. Poseu els talls de bacallà a coure al vapor fet amb aigua, branques de farigola, sàlvia i camamilla.
5. Munteu el plat fent una amanida de canonges, amb la ceba, el porro i l'api. Al costat, poseu-hi el puré tebi de llenties i nyàmeres; al damunt, el llom de bacallà, i acabeu el plat amb l'oli de nous, amb les nous picades i fulles d'anet.

La tapa dolça

Xocolata amb avellanes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 g de cacau en pols
- 25 g de pasta d'avellanes
- 25 de llet condensada
- 50 g d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà — Girona Excel·lent
- 125 g d'ametllats de Galetes Birba de Camprodon
- 40 g de cacauets amb xocolata
- 40 g d'arròs inflat amb xocolata
- 150 g de gelat d'avellanes

PREPARACIÓ

1. Barregeu el cacau en pols amb la pasta d'avellanes, la llet condensada i l'oli d'oliva. Remeneu-ho bé, fins que us quedi una salsa ben emulsionada.
2. Poseu un cordó de salsa al plat. Al damunt, poseu-hi els ametllats trencats, la bola de gelat d'avellanes, els cacauets i l'arròs amb xocolata.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent

Torre de Campany, del Celler Pere Guardiola

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

El mercat d'Olot ens cuina...

SABIES QUE...
El caragol és un dels primers aliments de la humanitat. En excavacions arqueològiques s'hi han trobat restes de closques i utensilis que demostren la seva inclusió en la dieta dels homes de les cavernes. És un aliment abundant i fàcil de trobar, per això es va guanyar un lloc a la cuina econòmica i familiar.

El plat

Caragols a la llauna

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de caragols bovers
- 1 kg de tomates madures
- 3 botifarres crues
- 3 grans d'all
- 1 bitxo
- 2 fulles de llorer
- Oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà
- Allioli

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Netegeu els caragols amb aigua freda, un a un, perquè tant el cos com la closca deixin anar tota la brutícia.
2. Poseu-los en una olla amb aigua freda a foc baix, perquè els caragols surtin de la closca, fins que bulli l'aigua.
3. Coleu-los i torneu-los a netejar un a un amb aigua freda, i escorreu-los bé.
4. Tireu un bon raig d'oli, al voltant de mig dit, en una cassola i poseu-hi els caragols, juntament amb les dues fulles de llorer. Salpebreu-ho al gust i deixeu que es facin durant una hora aproximadament. De tant en tant remeneu-los.
5. Un cop hagi passat l'hora, passeu-los a una safata de forn, posant-los cap per amunt, amb la carn mirant al sostre.
6. En una paella amb un rajolí d'oli desfeu-hi les botifarres sense el budell. La botifarra us ha de quedar rosada. Retireu-la.
7. Talleu les tomates en trossos ben petits. A la mateixa paella de les botifarres fregiu, amb un bon raig d'oli, la tomata amb els grans d'all, pelats i picats en trossos petits, i el bitxo tallat a rodelles. Salpebreu-ho al gust i afegiu-hi també una mica de julivert.

8. Deixeu que la tomata es cuini a foc lent, fins que es torni una mica més espessa, durant una hora més o menys.
9. Transcorregut aquest temps, afegiu-hi la carn de les botifarres, barregeu-la bé amb la salsa i deixeu-ho un quart d'hora més al foc.
10. Repartiu la salsa per sobre dels caragols i poseu-ho a coure al forn uns 10 minuts perquè agafin gust i s'assequin.
11. Serviu-los amb allioli.

La tapa

Amanida d'escarola amb moniato i nous

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 escarola
- 100 g de canonges
- 1 remolatxa cuita
- 2 moniatos escalivats
- 1 dl de llet sencera
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà (Girona Excel·lent.)
- Sal
- 100 g de nous
- 50 g de mostassa antiga
- 50 g de vinagre de cava

PREPARACIÓ

1. Peleu els moniatos i poseu-los en un cassó amb la llet i la mateixa quantitat d'oli. Quan arrenqui el bull, pareu el foc i tritureu-ho. Poseu-ho a punt de sal i deixeu-ho refredar.
2. Renteu l'escarola i trenqueu-ne les fulles amb els dits.
3. Peleu la remolatxa i talleu-la a daus.
4. Munteu l'amanida amb l'escarola i els canonges. Poseu-hi els daus de remolatxa, uns puntets de puré de moniato i les mitges nous.
5. Amaniu-ho amb la vinagreta feta amb la mostassa antiga, el vinagre i 200 g d'oli d'oliva.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent.

Bell-lloc Negre Jove de Finca Bell-lloc

Cadascuna de les varietats de raïm d'aquest vi negre jove s'ha plantat a la finca més adequada, per potenciar-ne els atributs. El raïm negre prové de Mas del Vent, a la Fosca (garnatxa i carinyena), de Mas Salvà (monastrell) i de Bell-lloc (cabernet franc i sauvignon). El cultiu de la vinya és ecològic, amb una integració màxima en aquests paisatges i un desenvolupament natural no modificat pels viticultors, la qual cosa li permet seguir el seu propi ritme de creixement.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

SABIES QUE...

El marmitako es pot preparar tant amb tonyina com amb bonítol; tots dos, peixos blaus. Si es couen massa queden secs; per això és recomanable que tinguin una cocció curta i a foc lent, o, com se suggereix en aquesta recepta, fora del foc. D'aquesta manera ens assegurarem que el peix queda sucós i melós.

El plat

Marmitako de tonyina

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 30 g de polpa de pebrot o una nyora
- 1 bitxo petit
- 2 pebrots verds grossos (que no siguin italians)
- 1 all
- 200 g de ceba perla
- 800 g de patates velles
- 200 g de tomata madura ratllada
- 1,5 l de brou de peix
- 800 g de llom de tonyina
- Oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà
- Sal
- Pebre negre

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Peleu la ceba i piqueu-la ben fina. Ofegueu-la en una cassola amb un raig d'oli d'oliva, a foc lent, fins que quedi rossa. A mitja cocció, quan estigui transparent, afegiu-hi un bitxo tallat per la meitat.
2. Talleu el pebrot verd a daus de mig centímetre aproximadament. Barregeu-lo amb la ceba ja enrossida i remeneu-ho un parell de vegades.
3. Peleu i piqueu l'all i barregeu-lo amb la polpa del pebrot, i afegiu-ho al sofregit. Ofegueu-ho lleugerament i, abans que agafi color, incorporeu-hi la tomata i deixeu-ho concentrar.
4. Salpebreu el sofregit.
5. Peleu les patates, talleu-les esqueixant-les i afegiu-les a la barreja.
6. Mulleu-ho amb el brou i porteu el guisat a ebullició.
7. Deixeu coure l'estofat a foc mitjà, fins que la patata estigui cuita. Rectifiqueu-ho de sal i pebre.

8. Mentrestant, talleu la tonyina a daus d'uns 5 centímetres i reserveu-la.
9. Quan la patata estigui cuita, pareu el foc i afegiu els talls de tonyina prèviament salpebrats i enrossits uns segons a la planxa.
10. Retireu la cassola del foc, remeneu bé el marmitako, però amb compte de no trencar els trossos de tonyina. Tapeu el recipient perquè la calor arribi al centre del peix i aquest es cogui, però sense que quedi estellós. Serviu-ho passats uns 2 o 4 minuts.

La tapa dolça

Sopa de cítrics i te *kombucha*

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de suc de mandarina acabat de fer
- 500 g de te *kombucha* fermentat
- 2 g de goma de guar
- 1 mandarina
- 1 llima
- 1 llimona
- 8 grans de raïm negre
- 1 magrana
- 1 poma granny smith
- Anet fresc

PREPARACIÓ

1. Tritureu el suc de mandarina i el te *kombucha* amb la goma de guar fins a aconseguir una textura de sopa.
2. Amb un microratllador, ratlleu finament la pell de la llimona, de la llima i de la mandarina al damunt de la sopa.
3. Renteu la poma i talleu-la a petits bastonets, de la mida d'un llumí.
4. En un plat soper, feu pilonets de «llumins» de poma, mitjos grans de raïm i uns grans de magrana amb unes fulles d'anet fresc. Serviu la sopa al voltant.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent

Blanc de Gresa, del Celler Vinyes d'Olivardots

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 litres, i s'ha realitzat la remoguda dels solatges *bâttonage* un cert període de temps. La resta del vi s'ha vinificat en tina d'acer inoxidable a baixa temperatura, on ha romàs amb el seu solatge fins al cupatge.

El mercat de Palamós ens cuina...

SABIES QUE...
Els cigrons són uns llegums que trobem en relativament pocs llocs: a la península Ibèrica, la Provença, en algun lloc d'Itàlia, en tots els països de llengua catalana i sobretot al Magreb, ja que el seu origen és africà. Igualment, són molt utilitzats en el Pròxim Orient.

El plat

Cigrons amb morro i orella de porc

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de cigrons cuits (deixeu-los amb la seva aigua)
- 200 g de morro de porc (cuit)
- 200 g d'orella de porc (cuita)
- 1 ceba de Figueres
- 2 tomates ben madures
- 100 g de xoriç
- Oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà (Girona Excel·lent)
- Pebre vermell picant
- La polpa de 2 nyores
- ½ l de brou de coure el morro i l'orella
- Sal

PER A LA PICADA

- 1 branca de julivert
- 5 ametlles
- 5 avellanes
- 10 pinyons
- 2 teules de Santa Coloma
- 2 grans d'all

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, feu un sofregit de ceba. Quan estigui ben rossa, poseu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho coure.
2. Mentre es va fent el sofregit, sofregiu el xoriç tallat a daus en una altra paella. Tan bon punt tingueu fets els dos sofregits, passeu-los en una olla, en què també heu de tirar els cigrons, el brou, l'orella i el morro de porc prèviament cuits i tallats a daus. Afegiu-hi el pebre vermell picant i la polpa de les nyores. Deixeu-ho bullir tot uns 15 minuts i poseu-ho al punt de sal.
3. Mentre els cigrons van bullint, feu una picada amb els alls, el julivert, les ametlles, les avellanes, els pinyons i les teules. Tritureu-ho bé i deixateu-ho amb suc de la cocció. Aboqueu-ho a l'olla, deixeu coure els cigrons uns 5 minuts més i ja podreu servir-los, tot i que seran més bons si els deixeu reposar un parell d'hores.

La tapa

Torradeta de verat amb raïm

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 patata agra
- 2 filets de verat fumat
- 4 grans de raïm negre
- 10 grans de magrana
- Porradell
- Oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà

PER A L'ALMADROC

- 200 g de formatge curat de llet d'ovella ratllat
- 200 g de iogurt
- 2 o 3 grans d'all
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà
- Aigua tèbia

PREPARACIÓ

1. Poseu els grans d'all pelats i el formatge ratllat en un morter o batedora. Piqueu-ho molt bé i afegiu-hi el iogurt.
2. Quan tingueu feta una pasta, afegiu-hi l'oli d'oliva i emulsioneu-ho com si es tractés d'un allioli. Reserveu-ho.
3. Peleu la patata, talleu-la a rodelles molt fines i fregiu-les en oli ben calent (a 180 °C). Passeu-les per un paper absorbent i reserveu-les.
4. A l'hora de muntar la tapa, poseu al damunt de la patata l'almadroc, dos talls de verat fumat, el raïm tallat en quatre i sense granes, un parell de grans de magrana i un xic de porradell.

Ho maridem amb...

Suneus Negre, del Celler AV Bodeguers

Es tracta d'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 de Portbou ens cuina...

SABIES QUE...
Els cacauets són considerats els fruits secs que aporten més vitamina B3 (15,3 mg per cada 100 g) i àcid fòlic; a més, són molt rics en proteïnes, ja que 50 grams cobreixen la quarta part de la proteïna que necessitem diàriament.

El plat

Fideus d'arròs amb cacauets i verdures

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de fideus d'arròs
- 150 g de bolets
- 1 pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 60 g de cacauets picats
- 1 carbassó
- Julivert, alfàbrega i celiandre fresc i picat
- Sal

PER A LA SALSA

- 3 grans d'all
- 50 g de cacauets
- 2 dl d'aigua
- 1 cullerada de postres de tamarinde
- 1 cullerada de postres de sucre morè
- 1 cullerada petita de sal
- 1 cullerada sopera de vinagre d'arròs
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Per fer la salsa, salteu l'all amb un raig d'oli. Quan estigui enrossit, afegiu-hi els cacauets picats, aigua, tamarinde, sucre morè, sal i vinagre d'arròs. Coeu-ho uns segons fins que estigui a punt de bullir. Reserveu-ho.
2. Bulliu els fideus d'arròs durant 2 minuts en aigua bullent i un polsim de sal.
3. Traieu-los, refredeu-los en aigua freda i escorreu-los bé.
4. Renteu les verdures i els bolets i talleu-ho tot a tires fines.
5. Poseu una paella al foc i salteu les verdures i els bolets a foc viu. Afegiu-hi els fideus d'arròs, remeneu-ho, incorporeu-hi la salsa i barregeu-ho bé.
6. Poseu-ho al plat amb les herbes picades i els cacauets picats. Serviu-ho ràpidament.

La tapa dolça

Carpaccio de poltre

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de filet de poltre
- 40 g de fruites vermelles
- 100 g de formatge curat de vaca
- 40 g de mostassa de Dijon
- 25 g de vinagre de vi blanc
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà
- 40 g de brots vegetals

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Poliu el filet i emboliqueu-lo amb paper de plàstic transparent. Poseu-lo al congelador un parell d'hores perquè s'endureixi.
2. Talleu-ne rodelles molt primes a la màquina i disposeu-les als plats.
3. Feu una vinagreta barrejant la mostassa amb el vinagre i l'oli. Amaniu el carpaccio amb aquesta vinagreta.
4. Acabeu el plat decorant amb el formatge tallat a llesques fines i les fruites vermelles.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent.

S'Alou, del Celler Vinyes dels Aspres

L'aspecte òptic d'aquest vi 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, 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 Roses ens cuina...

SABIES QUE...

La carxofa és ideal per a totes les persones, incloses les que volen perdre pes i les que volen tenir un fetge saludable. També és adequada per als diabètics, ja que afavoreix la disminució del nivell de sucre en sang. A més, té una bona dosi de vitamina C; per això té un gran efecte antioxidant.

El plat

Ous escalfats amb carxofes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 carxofes
- 100 g de farina
- 1 l d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà
- 8 ous de gallina
- 100 g de germinats diversos
- Sal

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Poseu un cassó amb oli i deixeu-lo escalfar fins als 180 °C.
2. Peleu 3 carxofes, traieu-ne el plomissol i talleu-les finament a la màquina. Enfarineu-les i fregiu-les en l'oli calent. Passeu-les per un paper absorbent i reserveu-les.
3. Peleu la resta de carxofes, talleu-les en quatre, traieu-ne el plomissol i poseu-les en un recipient. Cobriu-les amb aigua i l'oli de fregir a parts iguals, i coeu-les uns 10 minuts fins que siguin ben toves. Saleu-les.
4. Una vegada cuites, tritureu-les amb el mateix suc.
5. Talleu 8 rectangles de paper de plàstic transparent de 20 cm de costat i unteu-los amb un raig d'oli. Poseu un ou sense la closca a dins, i amb l'ajuda d'un cordill feu un farcellet. Feu-ne 8 d'iguals.
6. Poseu una olla al foc amb aigua sense que arribi a bullir i introduïu-hi els 8 ous. Deixeu-los coure fins que la clara quedi blanca i quallada. Vigileu que el rovell no s'endureixi. Pot tardar uns 10 minuts a 85 °C.
7. Per muntar el plat, poseu un parell de cullerades de puré de carxofa al plat, al damunt 2 ous i acabeu-lo amb unes làmines de carxofa cruixents i els germinats.

La tapa

Cebes farcides de brandada de bacallà

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 cebes de Figueres de la mateixa mida
- 200 g de llom de bacallà
- 2 grans d'all
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà — Girona Excel·lent
- 200 g de bolets barrejats
- 1 dl de nata líquida
- 4 ametllats
- Sal
- Porradell picat

PREPARACIÓ

1. Escaliveu les cebes al forn.
2. Feu la brandada posant a confitar els dos alls laminats amb oli d'oliva.
3. Quan estiguin ben tous, retireu l'oli i afegiu-hi el llom de bacallà tallat a daus, i remeneu-ho un parell de vegades perquè es cogui una mica. Tot seguit, tritureu-ho i comenceu a lligar-ho amb l'oli. Poseu-ho al punt de sal. Reserveu-ho en una mànega pastissera.
4. Quan tingueu les cebes cuites, peleu-les i amb compte retireu-ne els cors vigilant de no trencar les capes més grans.
5. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i salteu-hi els bolets nets i tallats amb la ceba sobrant. Remeneu-ho, afegiu-hi un raig de nata, saleu-ho i deixeu-ho coure mig minut. Tritureu-ho amb els ametllats. Reserveu-ho en calent.
6. Farciu les cebes amb la brandada i escalfeu les cebes farcides al forn a temperatura suau.
7. Serviu les cebes amb la salsa de bolets i un xic de porradell picat.

Ho maridem amb...

Girona Excel·lent

Vella Lola Negre 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 Salt ens cuina...

SABIES QUE...

La carn de senglar és una carn molt saludable ja que és d'un animal salvatge. Això sí: ha de complir els requisits sanitaris. I si us porten a casa carn de senglar de cacera, assegureu-vos que hagi estat controlada amb l'anàlisi de la triquina, entre d'altres.

El plat

Senglar estofat amb castanyes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 kg de porc senglar
- 2 pastanagues
- 6 grans d'all
- 2 cebes
- 1 porro
- 1 l de vi negre
- 1 cervesa
- Llorer, farigola, marduix, romaní, etc.
- 1 kg de castanyes torrades i pelades
- 1 kg d'escarlots en sal (prèviament dessalats)
- Farina
- 4 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà

Girona Excel·lent.

PER A LA PICADA

- 1 grapat d'avellanes
- 2 grans d'all
- 1 branca de julivert
- 1 presa de xocolata
- 5 ametllats
- 5 teules

PREPARACIÓ

1. Poseu el senglar a marinar perquè perdi fortor i es torni més tendre. Talleu-lo i poseu-lo en una cassola amb les verdures netes i tallades, el vi negre, la cervesa i les herbes aromàtiques. Deixeu-ho marinar dos o tres dies.
2. Passat aquest temps, traieu-ne els talls de carn, les verdures i el suc per separat. Enfarineu la carn i enrossiu-la en una cassola de terrissa. Traieu-la del foc.
3. Sofregiu a la mateixa cassola les verdures de la marinada. Quan estiguin cuites, torneu-hi a posar el senglar, les herbes aromàtiques i el suc de la marinada, i cobriu-ho amb aigua. Deixeu-ho coure lentament fins que la carn sigui tan tendra que se separi dels ossos. Quan faltin uns 20 minuts, tireu-hi les castanyes torrades i els escarlots. Deixeu-ho coure.
4. Feu la picada en un morter amb les avellanes, els grans d'all, el julivert, la xocolata i les galetes. Deixateu-ho amb el suc de la cocció.
5. Poseu-ho al punt de sal i deixeu que s'acabi de coure. Serà més bo si us el mengeu l'endemà.

La tapa

Bombes picants

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de patates del bufet
- 200 g de farina
- 2 ous
- 200 g de pa ratllat
- 2 dl de salsa brava
- Allioli
- 1 l d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà

PER AL FARCIT

- 175 g de vedella picada
- 175 g de carn magra de porc picada
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà
- 2 grans d'alls
- 300 g de sofregit de tomata
- 10 g de pebre vermell dolç
- 5 g de pebre vermell picant
- 1 pessic d'orenga
- 50 g de crema de formatge
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc i sofregiu-hi les carns amb un bon raig d'oli d'oliva.
2. Tot seguit, afegiu-hi els grans alls picolats, remeneu-ho, incorporeu-hi el sofregit de tomata, un polsim de sal i els dos tipus de pebre. Deixeu-ho coure 5 minuts.
3. Incorporeu-hi l'orenga i la crema de formatge, i remeneu-ho bé. Comproveu el punt de sal i reserveu-ho.
4. Poseu les patates a coure amb pell en una olla amb aigua i sal. Quan siguin cuites, peleu-les i passeu-les pel passapuré. Formeu-ne unes boles de la mateixa mida i farciu-les amb una cullerada de carn. Amb compte, doneu forma a les boles i passeu-les per farina, ou i pa ratllat.
5. Fregiu-les en oli a 180 °C i serviu-les amb la salsa brava i l'allioli.

Ho maridem amb...

Finca Malaveïna del Celler Peralada

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 °C. Passa per un procés de criança de catorze mesos en bóta 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 Sant Feliu de Guíxols ens cuina...

SABIES QUE...
La trompeta de la mort (*Craterellus cornucopioides*) és un bolet que es consumeix en temporada i també fora de temporada, ja que es pot preparar en conserva, es pot congelar o bé es pot deshidratar.

El plat

Arròs de pop amb trompetes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 cebes
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà — Girona Excel·lent.
- 150 g de trompetes de la mort
- 400 g de pop cuit
- 700 g del suc de coure el pop
- 600 g de brou de bolets
- 400 g d'arròs carneroli de Pals — Girona Excel·lent.
- 10 g de pebre vermell dolç
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i sofregiu-hi lentament la ceba picolada.
2. Quan estigui ben melosa, afegiu-hi l'arròs i deixeu-lo enrossir.
3. Afegiu-hi les trompetes netes i tallades, i, tot seguit, incorporeu-hi el brou de bolets i deixeu-ho coure 7 minuts.
4. Afegiu-hi el brou de pop i deixeu-ho acabar de coure. Comproveu-ne el punt de sal.
5. Talleu el pop a rodelles i amaniu-lo amb un xic de pebre vermell.
6. Serviu l'arròs amb el pop al damunt.

La tapa dolça

Cap de vedella

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de cap de vedella cuit
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà
- 40 g de vinagre de vi blanc
- 10 g de mostassa antiga
- 5 tàperes
- 1 cogombret en vinagre
- 4 cebetes en vinagre
- Herbes fresques
- 1 ou bullit
- Brots vegetals
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu el cap de vedella a escalfar amb la seva aigua de cocció. Quan sigui ben tou, traieu-lo de l'olla i poseu-lo en una terrina. Premeu-lo bé i deixeu-lo refredar perquè us quedi una mena de lingot.
2. Quan sigui fred, talleu-lo a làmines ben fines.
3. Prepareu la salsa barrejant en un bol l'oli, el vinagre, la mostassa, les tàperes, el cogombret, les cebetes i les herbes, tot ben picat. Afegiu-hi també el rovell d'ou ratllat i comproveu-ne el punt de sal.
4. Amaniu el cap de vedella amb la salsa i decoreu-ho amb la clara d'ou ratllada i els germinats.

Ho maridem amb...

Camí de Cormes, del Celler Roig Parals

Es tracta d'un vi negre elaborat al 100 % amb samsó de vinyes centenàries de Mollet de Peralada, i amb una criança de 12 mesos en bótes de roure francès de 400 i 500 litres de capacitat. Presenta un color cirera picota, amb matisos grana de capa mitjana, nítid i brillant. En nas, destaquen les aromes balsàmiques i minerals, que, un vegada s'ha airejat el vi, van evolucionant cap a 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.

La carmanyola

Fesols de Santa Pau amb carbassa i cúrcuma

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de fesols de Santa Pau cuits (amb la seva aigua)
- 1 ceba
- 200 g de carbassa
- 50 g de cúrcuma
- 1 dl de vi blanc
- 1 bitxo
- Sal
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra de la DOP Empordà

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Peleu la ceba i sofregiu-la en una cassola amb un raig d'oli.
2. Tot seguit, afegiu la carbassa ratllada i la cúrcuma, remeneu-ho, afegiu-hi el vi blanc i deixeu-lo evaporar.
3. Incorporeu-hi els fesols amb la seva aigua, afegiu-hi un polsim de sal i deixeu-ho coure 10 minuts. Ja els tindreu llestos.

Cuina i salut
La recepta sana i econòmica

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

Truita d'arròs

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- L'arròs que va sobrar el dia abans (fet a la cassola o a la paella, de carn o peix, és indiferent)
- 1 o 2 ous per persona, segons si la truita és per a un adult o per a un menor
- Oli d'oliva
- Sal (opcional)

PRESENTACIÓ

Se serveix i es menja ben calenta, acabada de fer. Repartiu-la en plats procurant que tothom tingui algun tros rossejat. Podeu decorar-ho amb una branqueta de julivert.

PREPARACIÓ

1. Si a les restes d'arròs hi ha closques o gambes, traieu tots els entrebancs, com ara potes i antenes. Si és de carn, cal vigilar que no hi hagi cap tros de carn amb ossos; si hi ha salsitxes, trossegeu-les amb les tisores, i si hi ha pollastre, traieu els ossos i talleu-lo a trossets.
2. Una vegada calculats els ous, bateu-los per fer truita. Quan els tingueu batuts, afegiu-hi l'arròs amb l'acompanyament i remeneu-ho una mica per barrejar-ho bé.
3. Poseu una paella al foc amb un xic d'oli i quan estigui calent tireu-hi els ous barrejats amb l'arròs i feu la truita com si fos una truita de patates.
4. Gireu-la amb compte, i deixeu que es faci i que agafi consistència; si cal, premeu-la amb la giradora. Ha de quedar una mica rossa, que és com és més bona la truita d'arròs.

Concursant: Lourdes Macau
Càritas: de Bescanó

Els nostres vins
La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

Espelt Viticultors

El vi es fa a la vinya, entre el vent i el mar. El sòl i el clima de l'Empordà li donen caràcter, i el celler hi posa tota la passió i l'afecte del món perquè quan ens el beguem brolli l'emoció. Espelt és l'obra d'una família que entén que la cultura del vi es troba en l'agricultura, la qualitat, la creativitat i la passió. Va ser la tradició vinícola de l'Empordà i l'estimació per la terra i els seus fruits el que va moure els seus impulsors a plantar també vinyes al Parc Natural del Cap de Creus, a crear el celler Espelt i a comercialitzar-ne els vins.

Per a més informació: *enoturisme@espeltviticultors.com*

Mas Llunes

Mas Llunes és un celler modern, construït l'any 2000 a la finca que li dóna nom i especialitzat en l'elaboració de vi a partir del raïm que produeixen les vinyes de la mateixa propietat. La família Roig de Garriguella, estretament vinculada al món de la vitivinicultura empordanesa des de fa diverses generacions, n'és la propietària. El celler va néixer de la il·lusió per continuar la tradició familiar, del convenciment que l'Empordà és un territori privilegiat per obtenir un vi amb personalitat i de la qualitat més alta, i de la voluntat de participar en l'esforç dels elaboradors de la comarca, que, plegats, estan contribuint a prestigiar-la.

Per a més informació: *info@masllunes.es*

Gastronari

Guisar

Guisar té un sentit ampli en el món culinari, però bàsicament es refereix a les elaboracions de cocció mixta, ja que combinen una primera cocció en un medi gras i tot seguit una cocció en un medi aquós. És a dir, en primer lloc, s'ofeguen els ingredients, després es mullen amb un brou o salsa, i, tapant la cassola, se'n fa una última cocció lenta i prolongada.

Cassola

La cassola és un recipient que es fa servir en moltes cuines tradicionals. És baixa i gruixuda, i de terrissa, ferro colat o alumini. Sol ser un bon conductor de l'escalfor, i l'aguanta pel gruix del material amb què està elaborada. Resulta ideal per fer coccions a temperatures suaus i molt llargues.

Ou escalfat (*poché*)

Els ous escalfats són generalment cuits en aigua i vinagre, sense que arribin al punt d'ebullició. Normalment, un ou escalfat es cou just fins que el blanc ja no és líquid i el rovell comença a endurir-se per les vores. Avui en dia, els ous escalfats es fan en un bany maria amb temperatura controlada al voltant dels 63 ºC.

La xarxa al dia

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

La II Jornada de Mercats posa en relleu la necessitat de continuar sent un referent del comerç de proximitat

La Xarxa de Mercats Municipals de la Diputació de Girona va organitzar el passat 16 de novembre la II Jornada de Mercats Municipals de la província, a la qual van assistir més d'un centenar de comerciants, representants municipals i tècnics de comerç. Els ponents convidats van ser Jordi Torrades, gerent de l'Institut de Mercats de Barcelona, i Xesco Espar, exjugador i entrenador del primer equip d'handbol del FC Barcelona i especialista en la gestió d'equips d'alt rendiment. Tots dos van parlar sobre la situació en què es troba el món del petit comerç i com els mercats han d'afrontar el present per continuar sent un referent del comerç de proximitat en el futur. Josep Antoni Frias, diputat de Promoció Econòmica de la Diputació de Girona, va ser l'encarregat d'inaugurar la jornada, que va destacar per l'èxit de participació i per la primera campanya «2x1» en productes de proximitat, en la qual van participar els nou mercats de la Xarxa. Frias va destacar que «es vol seguir apostant pel comerç de proximitat de les nostres comarques, i especialment pels mercats municipals, per la funció vertebradora i de cohesió que tenen als municipis», i alhora va valorar molt positivament les iniciatives i campanyes que agrupen el sector i el territori a favor del desenvolupament local de la província.
En finalitzar la jornada, el cuiner i gastrònom Pep Nogué va presentar el segell de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent, que promouen la Diputació de Girona i la Cambra de Comerç per impulsar, fomentar i difondre els productes agroalimentaris gironins de la més alta qualitat.

Presentació de Milfulls 22 i de Girona Excel·lent al mercat de Palafrugell

Els productes del segell de qualitat Girona Excel·lent es van presentar el passat dissabte 24 d'octubre, conjuntament amb el número 22 de la revista Milfulls, al mercat de Palafrugell. L'acte de presentació va ser a càrrec de Carme Sitjes, cap del Servei de Promoció Econòmica de la Diputació, i d'Albert Gómez, primer tinent d'alcalde i regidor de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Palafrugell. La presentació va acabar amb un *showcooking*, a càrrec del cuiner Pep Nogué, i un tast de productes Girona Excel·lent.

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

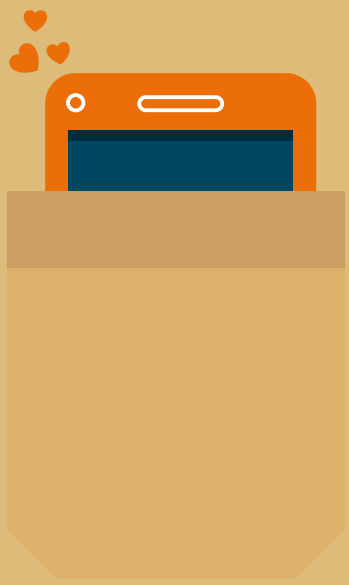
Mercat de Salt
Av. Països Catalans, 192

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

PORTA SEMPRE UN DESFIBRILADOR A LA BUTXACA

Instal·la't l'app DEACAT i sempre sabràs on tens el desfibrilador més proper

Més informació: www.gironaterritoricardioprotegit.cat



Descarrega't l'app

App de Dipsalut
DEACAT

Disponible a l'Apple Store i a Google Play

Available on the App Store

Google play

Girona
territori cardioprotegit
www.gironaterritoricardioprotegit.cat

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

Girona Excel·lent®

Segell de Qualitat Agroalimentària

Diputació de Girona

Generalitat de Catalunya

Cambra de Comerç de Girona

www.gironaexcellent.com

El segell de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent premia cada any els millors productes de proximitat, com a reflex del nostre paisatge i base de la nostra gastronomia, reconeguda arreu del món.

Als jurats del segell Girona Excel·lent hi participen els millors cuiners i especialistes gastronòmics de les comarques gironines.

Som el que mengem, som excel·lents.