Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - Desembre de 2016
Núm. 25 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

25
Tardor
2016

mercats municipals de Girona

‹‹Tots els animals s'alimenten,
però els humans cuinen.››
Fundació Alícia

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

L'alimentació és, sense cap mena de dubte, un factor clau en la salut. Per això cal cuidar-la i adaptar-la a les necessitats de cadascú. S'han de tenir en compte molts elements, com ara els nivells d'activitat física, l'edat, la constitució... També ha de ser diferent segons el clima i les característiques del lloc on residim i segons l'època de l'any. Optar pels productes de proximitat, frescos, i pels aliments de temporada és, doncs, una magnífica opció. Ens hi ajudarà comprar en els nostres mercats, que ens ofereixen tot el que cal per mantenir una dieta equilibrada.

Des de Dipsalut, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, veiem els mercats com uns espais que poden ser, i molt sovint són, autèntics generadors de salut. Ens ofereixen productes frescos, de qualitat i del temps; tots els aliments que calen per mantenir una dieta equilibrada, que ajudi a fer funcionar correctament el nostre cos i la nostra ment. A més, els mercats són espais que afavoreixen el fet de relacionar-se, de socialitzar-se. Un altre factor que s'ha demostrat clau en el nostre benestar.

Per tot això, us animem a visitar els mercats, a compartir receptes amb els paradistes i amb altres compradors, a passejar-vos-hi, a oblidar una estona les presses i a gaudir del moment.

Us convidem a omplir el cistell de bon menjar i aprofitem per recordar-vos que dedicar una mica de temps a l'alimentació familiar és, sens dubte, una magnífica inversió en salut, benestar i felicitat.

Josep M. Corominas i Barnadas
President de Dipsalut

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: Viti Agència Creativa
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 iogurt és un producte probiòtic, el qual manté les colònies de microorganismes vius que influeixen positivament en el nostre organisme. La paraula *probiòtic* prové del grec i significa 'per la vida'. Fa referència a aliments de cultius purs, barreges de microorganismes viables i actius, els quals, en ser consumits per l'home o els animals, aporten efectes beneficiosos i milloren, sobretot, la salut de la flora intestinal.

EL PLAT

Crema de carbassa, ceba i pastanaga a la sal

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de sal gruixuda
- 1 carbassa petita
- 4 pastanagues mitjanes
- 2 cebes de Figueres
- 1 l de brou vegetal
- 100 g de formatge Manyac — Girona Excel·lent.
- 50 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Poseu una base de sal gruixuda en una plàtera de forn i col·loqueu-hi la carbassa, les pastanagues i les cebes sense pelar. Poseu la resta de la sal al damunt i enforneu-ho a 170 ºC durant 1 hora, aproximadament. Comproveu que les verdures estiguin cuites punxant-les amb una broqueta metàl·lica.
2. Una vegada cuites, retireu-les de la plàtera i traieu-ne tota la sal. Peleu la carbassa i les cebes, traieu les llavors de la carbassa i poseu els tres vegetals en una olla. Cobriu-los de brou vegetal i feu que arrenquin el bull.
3. Afegiu-hi el formatge Manyac, tritureu-ho tot ben fi i passeu-ho per un colador xinès.
4. Serviu la crema tèbia, amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra pel damunt.

LA TAPA DOLÇA

Escuma de iogurt amb poma i nous caramel·litzades

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de iogurt natural de vaca La Xiquella — Girona Excel·lent.
- 75 g de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa
- 60 g de sucre
- 2 càrregues de gas
- 1 poma *golden* — Girona Excel·lent.
- 2 terrines d'Anela Fruits de poma (compota) — Girona Excel·lent.
- 100 g de nous caramel·litzades

PREPARACIÓ

1. Per fer l'escuma de iogurt, barregeu bé el iogurt, la nata i el sucre en un bol. Procureu que es dissolgui molt bé el sucre (si cal, coleu-ho perquè quedi ben fi). Amb aquesta barreja, carregueu un sifó, ompliu-lo de gas amb dues càrregues i reserveu-lo a la nevera.
2. Per muntar les postres, peleu la poma i talleu-la a daus. Afegiu-hi la compota de poma, l'escuma de iogurt a sobre i acabeu amb les nous caramel·litzades trinxades.

HO MARIDEM AMB...

Dolç Moscat 2013, del Celler Mas Llunes

Dolç Moscat és un vi dolç elaborat 100 % amb raïm moscatell de gra petit, en una edició limitada de 2.600 ampolles. Amb una maceració prefermentativa del most amb les pells del raïm, inici espontani de la fermentació amb llevats autòctons i parada afegint alcohol neutre de vi. De color groc palla, aroma fresca, de fruita fresca, balsàmica, floral, amb notes de mel. En boca, és fresc, afruitat i equilibrat. Ideal per a aperitius, foie gras i postres.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

SABIES QUE...

El fet que les llets de cabra i d'ovella siguin més fàcils de digerir no és degut als carbohidrats sinó als greixos, ja que contenen més quantitat d'àcids grassos de cadena curta, cosa que facilita la «feina» al nostre organisme.

EL PLAT

Hort vegetal

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 cols de Brussel·les
- 8 tomates cirerol
- 6 minipanotxes de blat de moro
- 4 espàrrecs verds
- 1 coliflor petita
- 50 g de mantega
- 100 g de llet d'ovella ripollesa de Mas Marcè — Girona Excel·lent
- Sal en escates
- 100 g de galetes integrals
- 50 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi les cols de Brussel·les i coeu-les deixant-les un punt grenyals. Retireu-les ràpidament i refredeu-les en aigua i gel mig minut. Escorreu-les i reserveu-les.
2. A la mateixa aigua escaldeu les tomates durant 10 segons i refredeu-les en aigua i gel. Peleu-les.
3. Bulliu durant 4 minuts els espàrrecs i les panotxes. I també refredeu-los en aigua i gel.
4. Poseu a coure la coliflor i, quan sigui grenyal, retireu-ne uns poms i la resta deixeu-la coure un xic més. Refredeu els pomets grenyals com les cols de Brussel·les.
5. Quan la resta de la coliflor sigui cuita, retireu-la i tritureu-la amb la mantega, la llet calenta i un xic de brou de la cocció fins que en quedi un puré ben fi. Reserveu-lo.
6. Munteu el plat posant primer el puré.
7. Al damunt, col·loqueu-hi els pomets de coliflor, les cols tallades per la meitat, les puntes d'espàrrec, les pastanagues i les panotxes. Entremig, col·loqueu-hi un polsim de galeta integral triturada, unes escates de sal i un raig d'oli d'oliva verge extra.

LA TAPA

Croquetes de formatge de cofat

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de llet d'ovella ripollesa de Mas Marcè (Girona Excel·lent.)
- 75 g de mantega
- 125 g de farina fluixa
- 3 rovells d'ou
- 5 clares d'ou
- Sal
- 200 g de formatge curat Cofat de La Xiquella (Girona Excel·lent.)
- Farina i pa ratllat per arrebossar
- Oli d'oliva verge extra (Girona Excel·lent.)

PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir la llet en un cassó.
2. En una cassola, foneu la mantega. Una vegada fosa, incorporeu-hi la farina i deixeu-la coure uns segons. Afegiu-hi la llet calenta de mica en mica i aneu-ho remenant tot a foc lent perquè es vagi fent una beixamel espessa.
3. Ratlleu el formatge Cofat i afegiu-lo a la pasta. Remeneu-ho bé perquè amb la mateixa calor de la beixamel es desfaci i quedi ben mesclat. Poseu-ho a punt de sal i incorporeu-hi també els rovells. Apagueu el foc i poseu-ho tot en una plàtera tapada amb un paper sulfuritzat amb forats perquè es refredi.
4. Una vegada la pasta estigui freda, doneu forma a les croquetes i passeu-les per farina, clara d'ou batuda i pa ratllat.
5. Fregiu-les en oli d'oliva a 170 °C, deixeu-les un moment en un paper absorbent i serviu-les acabades de fer.

HO MARIDEM AMB...

Maragda 2015, del Celler Mas Llunes

Elaborat amb garnatxa blanca (78 %) i macabeu (22 %), aquest vi reneix en cada nova anyada, per poder oferir-nos sempre les aromes i els sabors frescos i subtils de la seva joventut. De color groc palla brillant i aroma de fruita fresca, flors blanques i herbes de tocador. En boca, és fresc, fruitós i saborós. Indicat per a aperitius, formatges frescos, amanides i entrants vegetals, marisc, peix, aus en general i arrossos.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

SABIES QUE...

El sàtar és una barreja d'espècies molt popular a la cuina àrab de l'Orient Mitjà. Té un sabor lleugerament àcid i molt aromàtic. La barreja la podeu fer vosaltres mateixos si mescleu farigola, sumac, llavors de sèsam (torrades o no) i sal. També hi podeu afegir marduix, orenga, hisop, comí, fonoll i sajolida.

EL PLAT

'Salmorejo' de tomates cor de bou

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de molla de pa de pagès
- 200 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent.
- 500 g de tomates cor de bou madures
- 2 grans d'all
- 1 pebrot verd prim
- 1 raig de vinagre de vi blanc
- Sal
- 2 ous durs picats
- 150 g de pernil curat tallat a daus menuts

PREPARACIÓ

1. Poseu la meitat de la molla de pa en un bol i cobriu-la amb l'oli d'oliva. Talleu l'altra meitat a daus i torreu-la al forn a 160 ºC.
2. En una olla amb aigua bullent, escaldeu les tomates. Refredeu-les en aigua i gel i peleu-les.
3. Tritureu les tomates, el pebrot verd net i sense les granes, i els grans d'all amb el vinagre i un polsim de sal.
4. Incorporeu-hi la molla de pa amb l'oli i torneu-ho a triturar tot fins que quedi una crema espessa i fina. Poseu-ho a punt de sal. Passeu-ho per un passapuré per eliminar les llavors de les tomates. Reserveu-ho a la nevera.
5. Distribuïu el *salmorejo* en plats sopers i decoreu-lo amb els daus de pa torrat, l'ou picat i el pernil a daus.

LA TAPA

Badocs farcits de recuit de drap i anxoves amb maionesa de sàtar

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 badocs (flors de carbassó)
- 150 g de recuit de drap de cabra
- 1 gra d'all
- Herbes fresques (porradell, anet, alfàbrega, fonoll)
- 4 filets d'anxova en oli d'oliva — Girona Excel·lent.
- 1 cervesa Marina — Girona Excel·lent.
- Farina forta (la que admeti)
- 1 l d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent.
- 1 rovell d'ou
- Gotes de suc de llimona
- 100 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent.
- 25 g de barreja d'espècies sàtar
- 4 g de sèsam negre
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu els badocs amb cura. Reserveu-los al damunt d'un paper de cuina perquè s'eixuguin bé.
2. Peleu l'all i trinxeu-lo ben petit. Piqueu finament els filets d'anxova i les herbes fresques i barregeu-ho tot junt amb el recuit delicadament. Farciu els badocs sense que s'obrin gaire (podeu posar la barreja en una mànega pastissera).
3. Poseu l'oli a escalfar.
4. Feu una maionesa emulsionant el rovell amb un polsim de sal i les gotes de suc de llimona. Afegiu-hi els 100 g d'oli d'oliva i seguiu emulsionant.
5. Barregeu la cervesa ben freda amb un xic de farina (també freda) i de sal. Ha de quedar una pasta semilíquida. Que ens quedi enganxada als badocs.
6. Enfarineu els badocs, passeu-los per la pasta i fregiu-los en l'oli calent a 180 ºC.
7. Quan siguin cruixents, traieu-los i passeu-los per un paper absorbent. Serviu-los amb una culleradeta de maionesa i al damunt, poseu-hi unes llavors de sèsam i un polsim de sàtar.

HO MARIDEM AMB...

Cartesius Blanc 2015, del Celler Arché Pagès

El Cartesius és un vi blanc elaborat 100 % amb la varietat garnatxa blanca. El raïm, que es fa en sòl granític, se selecciona a la vinya en caixes petites. El vi fermenta durant 21 dies a 13 ºC en bótes de roure francès noves de 500 litres i passa per una criança de 5 mesos en bótes de roure francès amb les seves mares: el resultat és un vi amb aromes de fruita madura, albercoc, pera, préssec, notes fumades, especiades i salines. En boca, és fresc, ampli i untuós.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

SABIES QUE...

El Fermió és un formatge de coagulació àcida de llet crua de vaca, de pasta tova i pell florida blanca fet a la vall de Llémena per la formatgeria La Balda. És semblant al Saint-marcellin francès, que s'elabora en els departaments de la Isèra i la Droma, i té un pes aproximat de 120 grams. Té el color de la pasta, del vori, brillant. En el punt àlgid de maduració, les proteïnes el liqüen i cal menjar-lo amb cullera.

EL PLAT

Polpetes de llenguado amb cansalada, crema d'espinacs i oli d'herbes

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 300 g de fulles d'espinacs
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 2 llenguados grossos
- 4 llenques fines de cansalada viada
- Herbes fresques (orenga, farigola i marduix)
- Sal

PREPARACIÓ

1. Netegeu els llenguados i feu-ne els quatre filets. Amb cura, traieu-ne la pell i emboliqueu-los cadascun amb una fina llenca de cansalada. Ajudeu-vos d'un escuradents perquè no s'obrin. D'aquesta forma de filet de peix enrotllat se'n diu *polpeta*.
2. Per preparar la crema d'espinacs, renteu molt bé els espinacs, escorreu-los i eixugueu-los.
3. Poseu un raig d'oli al foc i poseu-hi les fulles d'espinacs perquè s'estovin. Afegiu-hi un rajolí d'aigua i un polsim de sal, i quan estiguin estovades tritureu-les amb un raig d'oli d'oliva verge extra. Reserveu la crema calenta tapada.
4. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i daureu les polpetes de llenguado amb una mica de sal. Acabeu-les de coure al forn a 100 ºC durant 5 minuts.
5. Serviu les polpetes de llenguado amb un fons de crema d'espinacs, un cordó d'oli i flors i fulles d'herbes fresques.

LA TAPA DOLÇA

Pastís de formatge

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 200 g de formatge Fermió al punt àlgid de maduració (liquat de dins)
- 250 g de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa
- 150 g de sucre llustre
- 150 g de rovell d'ou pasteuritzat
- 2 càrregues de N_2O
- 4 ametllats — Girona Excel·lent.
- 200 g de fruites vermelles (gerds, aranyons, groselles)
- 4 figues en almívar — Girona Excel·lent.
- 8 brots de fulles de menta
- Sal en escates

PREPARACIÓ

1. Poseu en un recipient el formatge, la nata, el sucre i el rovell d'ou. Tritureu-ho i passeu-ho per un colador.
2. Poseu la barreja obtinguda en un sifó gran amb dues càrregues de N_2O. Sacsegeu-ho bé i poseu-ho a la nevera durant 2 hores.
3. Piqueu els ametllats.
4. Renteu delicadament les fruites vermelles i eixugueu-les. Tritureu-ne la meitat i passeu-les per un colador per obtenir-ne suc. Talleu les figues a daus.
5. Munteu les postres posant uns daus de figues en almívar, uns gerds, un parell d'aranyons i unes boletes de grosella al fons del plat.
6. Al damunt, tireu-hi el suc de fruites vermelles i l'escuma de formatge Fermió.
7. Acabeu amb un polsim d'ametllats, uns brots de menta i unes escates de sal.

HO MARIDEM AMB...

Bac de les Ginesteres, del Celler Vinyes dels Aspres

A la vista té un color bru, d'arrel de cirerer. Des del punt de vista olfactiu, el ventall aromàtic és generós i delicat, sense prominències: s'hi troba flor de taronger i d'ametller, confitura de préssec de vinya, clova de coco, mantega fresca, nous i matafaluga. Deixat a la boca, s'afegeix un toc de moniato al caliu a les notes confitades i de fruita seca, tot en una textura cremosa molt agradable i una dolçor de gran finor. Elegància en tot moment i persistència a l'estil del vi.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

SABIES QUE...

La sidra Mooma és una sidra empordanesa fruit de l'afany d'innovació d'una família amb una tradició fruitera molt arrelada. La sidra és una beguda fresca, de fermentació natural, baixa en alcohol i saludable. S'elabora seguint el procés de selecció de pomes, barreja segons les característiques, maceració, premsa i fermentació.

EL PLAT

Niu de mongetes amb gambes de Palamós i melmelada de pebrots escalivats

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- Enciams diversos
- 4 tomates d'amanir
- 500 g de mongetes tendres fines
- 16 gambes vermelles de Palamós de mida mitjana
- 30 g de mostassa antiga
- 40 g de melmelada de pebrot escalivat de Can Tuies — Girona Excel·lent.
- 150 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent.
- 30 g de vinagre agredolç de cabernet sauvignon
- Sal

PREPARACIÓ

1. Netegeu els diversos enciams, escorreu-los bé i eixugueu-los. Reserveu-los.
2. Poseu una olla al foc amb aigua i sal i, quan bulli, escaldeu-hi les tomates durant 30 segons. Refredeu-les en aigua i gel, peleu-les, traieu-ne les granes i talleu-les a daus.
3. A la mateixa aigua, poseu a coure les mongetes fines senceres de les quals només haureu tallat les puntes. Han de quedar un xic cruixents i no han de perdre el bonic color verd. Escorreu-les, passeu-les per aigua i gel i escorreu-les bé. Separeu les dues parts de la mongeta.
4. Prepareu una vinagreta barrejant l'oli, el vinagre, la mostassa i un polsim de sal.
5. Peleu les gambes i traieu el cordó de les cues. Salteu els caps de gamba en una paella amb un raig d'oli. Premeu bé els caps, i el suc concentrat que en surti barregeu-lo amb la vinagreta.
6. Munteu l'amanida al voltant del plat amb un motlle rodó d'inoxidable al mig.
7. Aneu muntant el niu de mongetes a dins del motlle. Premeu-les perquè es vagin enganxant entre si.
8. Al fons, poseu-hi la tomata a daus amb un rajolí de vinagreta i una culleradeta de melmelada de pebrots.
9. Salteu les cues de gambes, poseu-les al damunt dels daus de tomata i amaniu-ho tot amb la vinagreta just abans de menjar.

LA TAPA

Granissat d'hibisc amb gelea de sidra mooma i iogurt d'ovella

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g d'aigua mineral
- 125 g de sucre
- 30 g de fulles d'hibisc
- 2 fulls (4 g) de gelatina
- 30 g d'aiguardent de fruites vermelles
- 1 sidra Mooma — Girona Excel·lent
- 2 g d'agar-agar
- 10 g de pell de llimona en almívar
- Flors de romaní
- 2 Teules de Santa Coloma de Farners — Girona Excel·lent
- 1 iogurt de llet d'ovella de Mas Marcè — Girona Excel·lent

PREPARACIÓ

1. Hidrateu les fulles de gelatina amb aigua freda.
2. Poseu l'aigua al foc amb el sucre. Quan arrenqui el bull, apagueu el foc i afegiu-hi les fulles d'hibisc. Deixeu-ho infusionar 5 minuts i coleu-ho. Tireu-hi els fulls de gelatina, remeneu-ho perquè els fulls es dissolguin i refredeu-ho.
3. Quan la infusió sigui freda, incorporeu-hi l'aiguardent i congeleu la mescla per fer-ne el granissat.
4. Per fer la gelea de sidra poseu la sidra en un cassó amb l'agar-agar en pols, feu que bulli un minut i apagueu el foc. Poseu-ho en un recipient i refredeu-ho a la nevera.
5. Talleu la pell de llimona en almívar a daus.
6. Munteu les postres rascant el granissat i posant-lo al centre del plat. Decoreu-lo amb uns daus de gelea de sidra Mooma, uns botons de iogurt de llet d'ovella, uns daus de pell de llimona, uns trossets de Teules de Santa Coloma i unes flors de romaní.

HO MARIDEM AMB...

Solera Garnatxa d'Empordà, del Celler Cooperatiu Espolla

Es tracta d'un vi dolç natural elaborat amb les varietats lledoner blanc i lledoner roig. En el procés d'elaboració, a mitja fermentació s'hi afegeix alcohol vínic, i posteriorment passa per una criança oxidativa en dipòsits de fusta de diversa procedència i capacitat i amb una solera de més de 50 anys. De color ambre intens amb reflexos verdosos i d'or vell. D'aroma complexa i intensa de fruita confitada i amb notes de fruites seques i confiteria. En boca, té una dolçor equilibrada. És intens al paladar; això i la llarga persistència el fan un vi únic i exclusiu.

Girona Excel·lent

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

SABIES QUE...

La brandada es diu així perquè tradicionalment es barrejava a mà el bacallà amb l'oli i la llet (brandar el bacallà). Actualment, aquesta recepta es pot preparar de manera diferent amb un resultat molt satisfactori, tot i que no és gaire tradicional, però sí efectiva: amb l'aparició del túrmix a la cuina, hi ha molta gent que prefereix triturar el bacallà amb aquest aparell perquè tingui una textura més fina. A més, cal remarcar que amb aquest mètode és més fàcil emulsionar el bacallà amb la resta d'ingredients.

EL PLAT

Paella d'aviram, mongetes i cargols

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'arròs rodó perlat Molí de Pals (Girona Excel·lent.)
- 500 g de pollastre tallat a octaus
- 500 g de conill tallat a octaus
- 250 g d'ànec tallat a octaus
- 300 g de mongeta tendra
- 1 tomata madura ratllada
- 2 grans d'all picats
- 10 g de pebre vermell dolç
- 5 brins de safrà
- 2 g de cúrcuma
- 2 g de romaní en pols
- Sal
- 300 g de cargols (coneguts com a *vaquetes*)
- 125 g d'oli d'oliva verge extra (Girona Excel·lent.)
- Aigua (entre 2 i 3 parts per cada part d'arròs)
- 4 brots de romaní

PREPARACIÓ

1. Poseu una paella al foc amb l'oli.
2. Quan l'oli sigui calent, enrossiu les carns tallades. Han de quedar ben daurades.
3. Tot seguit, afegiu-hi la mongeta tendra tallada a talls grossos, remeneu-ho una mica, incorporeu-hi la tomata ratllada i l'all i deixeu-ho concentrar bé.
4. Agregueu-hi el pebre vermell, el safrà, la cúrcuma i el romaní i mescleu-ho tot.
5. Aboqueu ràpidament l'aigua i deixeu-ho bullir uns 40 minuts, que la carn sigui ben tendra.
6. A continuació, afegiu-hi els cargols i torneu a posar-hi aigua, mesurant bé la que us faci falta.
7. Quan arrenqui el bull, poseu-hi l'arròs en cavallons o en forma de creu i remeneu-lo perquè s'escampi bé. Feu-lo coure a foc mitjà perquè es cogui homogèniament i faci el socarrat famós.

LA TAPA DOLÇA

Cruixent de serrat d'ovella amb brandada de bacallà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 grans d'alls
- 50 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent
- 200 g de llom de bacallà al punt de sal sense la pell
- 200 g d'oli de gira-sol verge
- 300 g de formatge serrat d'ovella
- 50 g de pebrot verd
- 50 g de pebrot vermell
- 50 g de melmelada de tomata, formatge d'ovella Set de Mas Marcè i flor d'orenga — Girona Excel·lent

PREPARACIÓ

1. Comenceu per fer la brandada: confiteu els dos alls laminats amb l'oli d'oliva.
2. Quan estiguin ben tovets, afegiu-hi el llom de bacallà tallat a daus i remeneu-lo un parell de vegades perquè es cogui una mica. Tot seguit, tritureu-lo i comenceu-lo a lligar amb l'oli de gira-sol. Comproveu-ne el punt de sal.
3. Poseu la brandada en una mànega pastissera i deixeu-la refredar.
4. Ratlleu el serrat d'ovella i feu-ne 12 cercles de 8 cm de diàmetre (com galetes) al damunt d'un paper sulfuritzat en una plàtera de forn. Poseu-los a coure a 160 graus perquè quedin ben daurats. Traieu-los i deixeu que es refredin, quedaran cruixents. Reserveu-los en una capsa tancada hermèticament.
5. Talleu el pebrot verd i vermell a daus petits i barregeu-los amb un xic d'oli d'oliva i un polsim de sal.
6. Per muntar el plat, poseu una cullerada de daus de pebrots, una llàgrima de melmelada de tomata i un cercle de galeta de formatge, la brandada al damunt, tapeu-ho amb un altre cercle i repetiu l'operació una vegada més. Serviu-ho ràpidament.

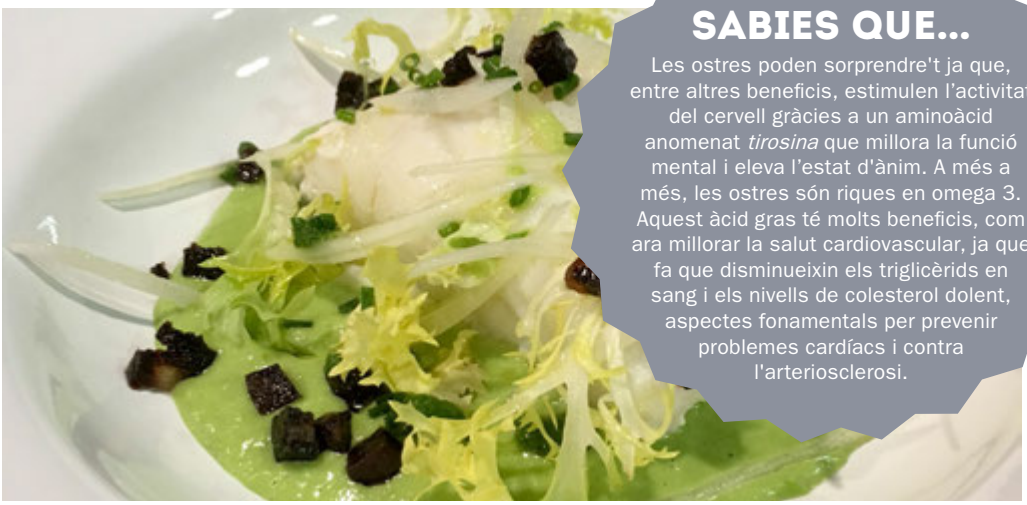
HO MARIDEM AMB...

Vd'O 6.13, del Celler Vinyes d'Olivardots

Vi elaborat amb 100 % samsó blanc, amb raïm de ceps vells de 110 anys d'edat, situats a la zona més plana de la regió, on el terrer és al·luvial, format per còdols, llims i sorra. Forma part de la col·lecció «Varietals de Terrer». A l'etiqueta, el número 6 identifica i unifica la varietat i el terrer, i el 13, l'anyada. Vi blanc de finor i frescor únics. De color groc daurat. Intens buquet mineral amb tocs de préssec, nectarina, cítrics, poma i confitures. En boca, presenta equilibri, suau i sedosa textura, amb una acidesa fresca i un llarg i embolcallant final mineral.

Girona Excel·lent

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...



SABIES QUE...

Les ostres poden sorprendre't ja que, entre altres beneficis, estimulen l'activitat del cervell gràcies a un aminoàcid anomenat *tirosina* que millora la funció mental i eleva l'estat d'ànim. A més a més, les ostres són riques en omega 3. Aquest àcid gras té molts beneficis, com ara millorar la salut cardiovascular, ja que fa que disminueixin els triglicèrids en sang i els nivells de colesterol dolent, aspectes fonamentals per prevenir problemes cardíacs i contra l'arteriosclerosi.

EL PLAT

Suprema de lluç al vapor amb crema de carbassó i botifarra negra

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 supremes de lluç de 200 g cadascuna
- 250 g de carbassó
- 100 g de mantega
- 200 g de paltruc (botifarra catalana) negre
- 1 ceba tendra
- 100 g d'escarola de cabell d'àngel
- 100 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent.
- Sal
- 40 g de tiges de porradell

PREPARACIÓ

1. Renteu els carbassons i talleu-los a daus. Poseu-los en un cassó amb la mantega a daus i cobriu-los amb aigua. Feu-los coure 5 minuts. Saleu-los.
2. Una vegada cuits, tritureu-los i passeu el puré per un colador de manera que quedi cremós. Reserveu-lo.
3. Talleu el paltruc a daus i rostiu-lo al forn uns 10 minuts a 160 graus. Deixeu-lo al damunt d'un paper de cuina perquè alliberi el greix sobrant.
4. Renteu l'escarola i la ceba. Escorreu bé l'escarola i trenqueu-la en fulles petites. Talleu la ceba a tires fines i amaniu-la amb un polsim de sal i un raig d'oli d'oliva.
5. Poseu les quatre supremes de lluç a coure al vapor uns 10 minuts.
6. Munteu el plat posant un fons de puré cremós de carbassó, la suprema de lluç al damunt, unes fulles d'escarola, unes tires de ceba, uns daus de botifarra i un raig d'oli d'oliva verge extra.

LA TAPA

Ostres amb vinagreta de tamari i remolatxa

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 ostres grosses
- 1 remolatxa grossa cuita
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 25 g de salsa tamari
- 5 g de caviaroli (opcional)
- 200 g de sal gruixuda

PREPARACIÓ

1. Obriu les ostres, i reserveu la seva aigua colada. Poseu-les a la nevera.
2. Ratlleu la remolatxa cuita amb un microratllador.
3. En un bol, barregeu l'aigua de les ostres, el tamari i l'oli. Bateu-ho bé, que faci una emulsió.
4. Munteu la tapa posant un fons de sal gruixuda, una ostra al damunt, un xic d'emulsió, una *quenelle* (croqueta) de remolatxa i dues boletes de caviaroli (caviar d'oli d'oliva). Serviu-ho ràpidament.

HO MARIDEM AMB...

Rosat de Gerisena, de la Cooperativa Agrícola de Garriguella

Vi elaborat amb la varietat garnatxa roja, amb una producció de 3.000 ampolles. És de color ull de perdiu, brillant i nítid. En nas, ofereix aromes de flors blanques, herbes aromàtiques, cítrics i un subtil record de fruites vermelles de bosc. En boca, és fresc, elegant i equilibrat, amb un final llarg i sedós. És un vi que recorda més un blanc amb cos i estructurat que un vi rosat tradicional; versàtil i sensual, que expressa el caràcter més pur del nostre clima i terrer. Ideal per maridar amb tot tipus de peixos, pasta, arrossos i carns blanques.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

SABIES QUE...

Els bolets destaquen per la seva quantitat de proteïnes d'alt valor biològic i perquè contenen una important proporció de sals minerals: són rics en fòsfor, ferro i potassi, i baixos en sodi. A més a més, són una font excel·lent d'oligoelements, com ara el clor, el sofre, el bor, el manganès i el zinc.

EL PLAT

Tallarines amb gorgil de porc i siurenys

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de gorgil (papada) de porc
- 500 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent
- 1 cabeça d'alls
- 250 g de siurenys
- 50 g de sofregit de ceba Quim Matas — Girona Excel·lent
- 25 g de pebre verd en conserva
- 200 g de nata líquida amb el 16 % de matèria grassa
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre
- 4 ous de gallina ecològics
- 400 g de tallarines
- 25 g de tiges de porradell

PREPARACIÓ

1. Salpebreu el gorgil de porc i poseu-lo en una cassola alta amb la cabeça d'alls i ben cobert d'oli. Tapeu-lo i deixeu-lo confitar al forn durant 6 hores a 85 graus. Una vegada confitat, retireu-lo del forn i deixeu-lo refredar. Talleu-lo a daus i reserveu-lo.
2. Poseu els ous en una olla al foc amb aigua a 65 graus i deixeu-los coure 35 minuts.
3. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i una mica de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi les tallarines i deixeu-les coure els minuts que marca el fabricant.
4. Mentrestant, talleu els siurenys a daus i salteu-los en una paella. Afegiu-hi el pebre verd, el sofregit de ceba, remeneu-ho una mica i incorporeu-hi la nata i el gorgil tallat a daus. Deixeu que arrenqui el bull.
5. Quan les tallarines siguin cuites, escorreu-les ràpidament, tireu-les a la paella i barregeu-ho tot.
6. Serviu-ho amb els ous cuits a baixa temperatura i porradell picat pel damunt.

LA TAPA

'Taco' de galtes amb chimichurri

INGREDIENTS (per a 4 persones)

PER AL CHIMICHURRI
· 1 pebrot vermell
· 1 pebrot verd
· 1 ceba tendra
· 30 g d'all
· 1 llimona sencera (només la polpa)
· ½ manat de julivert fresc
· 40 g d'orenga
· 25 g de bitxo
· 250 g d'aigua
· 250 g d'oli d'oliva verge extra (Girona Excel·lent.)
· 125 g de vinagre de vi blanc

PER A LES GALTES
· 2 galtes de vedella
· 100 g d'oli d'oliva verge extra (Girona Excel·lent.)
· 1 ceba de Figueres
· 1 pastanaga
· 1 porro
· 250 g de vi garnatxa (Girona Excel·lent.)
· 2 kg d'aigua
· Sal
ALTRES INGREDIENTS
· 4 tortilles de blat de moro
· 4 fulles d'enciam grosses

PREPARACIÓ

1. Per fer el chimichurri, renteu i trossegeu la verdura, tritureu-la amb els altres ingredients amb un túrmix, sense l'oli, que cal afegir-lo al final i barrejar-lo amb la vareta. Comproveu el punt de sal del chimichurri i reserveu-lo a temperatura ambient.
2. Per fer les galtes, blanquegeu-les a partir d'aigua freda i, quan arrenquin el bull, retireu-les i refredeu-les en aigua i gel.
3. En una cassola alta amb un raig d'oli sofregiu-hi la ceba, el porro i la pastanaga tallat tot a rodelles. Tot seguit, enrossiu-hi les galtes per les dues bandes, mulleu-les amb la garnatxa i cobriu-les amb aigua. Coeu-les a foc mitjà unes 6 hores. Han de quedar ben tendres i meloses. Si cal, afegiu-hi més aigua.
4. Quan siguin cuites, retireu-les de la cassola i, amb l'ajuda d'un parell de forquilles, desfileu-les. Poseu-les a punt de sal.
5. Serviu el *taco* amb la tortilla de blat de moro i una rodella d'enciam de la mateixa mida, la galta esmicolada al damunt i el chimichurri.

HO MARIDEM AMB...

Antima 2014, del Celler Empordàlia

L'Antima és un vi de culte obligat, recull amb riquesa tots els matisos de la viticultura de l'Empordà. Elaborat amb les varietats de carinyena i garnatxa més velles de la cooperativa. És de color vermell cirera intens amb tons granatosos al menisc. D'aroma potent, amb abundant presència de sotabosc, tòfones, confitura, orellanes, tocs de compota i de regalèssia. A la boca, és molt concentrat, saborós, amb una persistència llarga i amb tons de caramel i arrop. De postgust intens, delectable i prolongat. Harmonitza amb taules de carn vermella, rostits, caça, cuina i semicurats. També convida a descobrir els *platillos* i la cuina dels bolets.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS ENS CUINA...

SABIES QUE...

Els calamars, entre d'altres aspectes, ens ajuden a absorbir i utilitzar el ferro, pel seu contingut en coure. Els calamars poden proporcionar a l'organisme el 90 % del coure que necessita. El coure és un oligoelement que exerceix un paper important en l'absorció, l'emmagatzematge i el metabolisme del ferro i la formació de glòbuls vermells. La deficiència de coure es pot mostrar en forma d'anèmia.

EL PLAT

Calamars amb verduretes i emulsió de tinta

INGREDIENTS (per a 4 persones)

PER AL SUC DE CALAMAR EMULSIONAT

- 1 gra d'all aixafat
- 50 g de pebrot verd tallat a daus petits
- 50 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent.
- Els retalls de 8 calamars
- 100 g de vi blanc
- 30 g de tinta
- 1 bitxo
- 1 fulla de llorer

PER A LA RESTA

- 8 cossos de calamars petits
- 1 carbassó mitjà
- 2 pastanagues mitjanes
- 125 g de mongetes fines
- 25 g de tiges de porradell
- Sal
- Pebre blanc

PREPARACIÓ

1. Per fer l'emulsió de suc de calamars i tinta, ofegueu l'all i el pebrot en una cassola amb un raig d'oli. Tot seguit, afegiu-hi els retalls de calamars i daureu-los. Mulleu-los amb el vi, espereu que s'evapori l'alcohol i afegiu-hi la resta d'ingredients. Tireu-hi un rajolí d'aigua i espereu fins que aquesta es redueixi del tot. Repetiu aquesta operació 4 vegades per fer una bona reacció de Maillard. Al final, coleu-ho i rectifiqueu de sal. Emulsioneu-ho amb un raig d'oli d'oliva i reserveu-ho.
2. Renteu les verdures i talleu-les a fideus prims amb l'ajuda d'una mandolina. Salteu-les en una paella a foc viu.
3. Coeu els cossos de calamars a la planxa, prèviament salpebrats.
4. Munteu el plat amb un fons de verdures i els calamars al damunt, amb la salsa a part.

LA TAPA

Cabdells a la brasa amb favetes confitades, pernil d'ànec i bacallà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 cabdells d'enciam
- 40 g de favetes confitades
- 80 g de bacallà dessalat
- 8 làmines de magret curat d'ànec
- 25 g d'all tendre confitat
- 30 g de tires de pebrot vermell escalivat
- 20 g de *piparras* (tipus de bitxo) a rodelles
- 20 g d'ametlles filades torrades
- 25 g de tiges de porradell
- 50 g de vinagre de vi blanc
- 100 g d'oli d'oliva verge extra

Girona Excel·lent.

PREPARACIÓ

1. Obriu els cabdells d'enciam i passeu-los per la brasa perquè quedin lleugerament daurats.
2. Poseu els cabdells en una plàtera cap per amunt. Rostiu-los al forn uns minuts.
3. Prepareu una picada amb les favetes, el bacallà, el pernil d'ànec, l'all tendre, les tires de pebrot i les *piparras*, tot tallat a daus petits. Amaniu-la amb el vinagre, l'oli i el porradell.
4. Quan els cabdells surtin del forn, tireu-hi la picada de verduretes i bacallà pel damunt i acabeu el plat amb unes làmines d'ametlles torrades.

HO MARIDEM AMB...

Negre de Gerisena, de la Cooperativa Agrícola de Garriguella

Elaborat amb les varietats garnatxa negra i cabernet sauvignon, és de color cirera picota amb reflexos violacis. Olfactivament, ofereix aromes de fruites vermelles de bosc (móres, gerds, aranyons) amb notes balsàmiques i de regalèssia. També hi són presents les aromes terciàries de la criança en fusta, i hi predominen els *toffees* i les vainilles. En boca, és ampli, rodó i equilibrat amb tanins madurs i amb una accentuada mineralitat pròpia del terrer. El final és llarg, persistent i vellutat. És ideal per a les carns vermelles, els productes curats, tot tipus de bolets, crudités i formatges.

Girona Excel·lent.

LA CARMANYOLA

Amanida de pebrots vermells amb anxoves i oli d'oliva verge extra

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 pebrots vermells
- 1 cabeça d'alls
- 24 olives negres
- Sal
- 500 g d'oli d'oliva verge extra — Girona Excel·lent
- 100 g de vinagre agredolç de poma
- 12 filets d'anxova amb oli d'oliva — Girona Excel·lent
- 1 pa de pagès per poder sucar

PREPARACIÓ

1. Renteu els pebrots vermells i talleu-los a tires llargues.
2. Peleu la cabeça d'alls.
3. Poseu l'oli a escalfar en una cassola mitjana. Quan sigui un xic calent, tireu-hi els alls i les tires de pebrot. Deixeu que es coguin a foc mitjà, remenant un parell de cops, fins que quedin tovets però no daurats. Arribats a aquest punt, apagueu el foc i deixeu-los refredar.
4. Quan siguin freds, afegiu-hi el vinagre agredolç de poma, les olives, un polsim de sal i, pel damunt, els filets d'anxova.
5. Acompanyeu-ho d'un bon pa de pagès cuit en forn de llenya per poder sucar.

CUINA I SALUT

La recepta sana i econòmica

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

Pollastre a la bona cara

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 pollastre
- 1 ceba gran
- 1 pot petit de crema de llet
- 1 cullerada sopera de mostassa
- 1 got de cervesa
- Oli
- Sal
- Pebre

PREPARACIÓ

1. Talleu el pollastre a octaus.
2. Escalfeu oli dins una cassola. Quan estigui calent, poseu-hi el pollastre i deixeu-lo que es dauri. Traieu-lo quan estigui daurat, no cuit.
3. Trinxeu la ceba i fregiu-la fins que estigui daurada.
4. Incorporeu-hi el pollastre i la cervesa i deixeu-ho reduir aproximadament 15 minuts.
5. Afegiu-hi la crema de llet i la mostassa. Salpebreu-ho i deixeu-ho coure fins que el pollastre quedi cuit i la salsa, reduïda.

Recepta de: Mercè Salas López
Extreta de: Càritas. *Receptes culinàries, econòmiques i saludables*

ELS NOSTRES VINS

La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

Masia Serra

Masia Serra és un celler familiar, immers en un paisatge idíl·lic envoltat de vinyes, oliveres i alzines centenàries, dins del paratge natural de l'Albera. Els seus propietaris, en Jaume i la Sílvia, com tot l'equip de Masia Serra, transmeten la passió que senten per la seva feina i per la seva terra, l'Empordà.

La història de Masia Serra comença l'any 1996, quan en Jaume i la Sílvia van decidir posar en marxa la seva pròpia aventura vitivinícola i projecte de vida, i van començar a elaborar 1.300 ampolles procedents de la petita vinya de garnatxa negra que havia plantat l'avi, l'any 1961. Fruit de molt d'esforç, dedicació i il·lusions, han aconseguit que Masia Serra sigui actualment un dels cellers referents a l'Empordà. El pas d'en Jaume per l'emblemàtic Châteaux Pêtrus a Bordeus va marcar el camí que volien seguir des dels seus inicis.

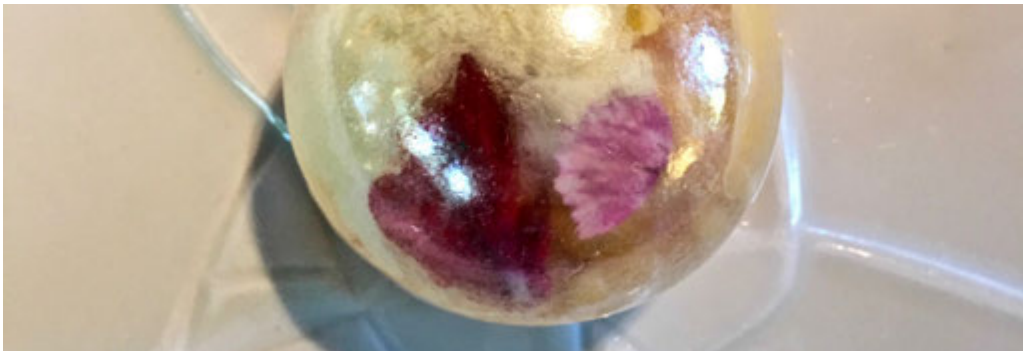
Per a més informació: *masiaserra@masiaserra.com*

Vinyes d'Olivardots

Fruit de la passió pel vi i amb el segell Empordà al seu nom, Vinyes d'Olivardots neix a Capmany (Alt Empordà) l'any 2006 de la mà de Carme Casacuberta. Un petit celler familiar, on la Carme i la Carlota, mare i filla, elaboren vins singulars com a resultat d'un rigorós treball manual a la vinya, i enfocant l'esforç a la recuperació de les varietats autòctones. Vins amb personalitat, que busquen l'equilibri amb l'elegància, que mostren l'essència de la terra i de la seva gent.

Un celler modern que ofereix la possibilitat de sentir l'essència de l'Empordà fent passejos per la vinya, tastos dels vins en una sala on la vista es perd albirant els ceps, maridatges amb productes de proximitat i activitats a mida. Per a més informació: *vdo@olivardots.com*

GASTRONARI

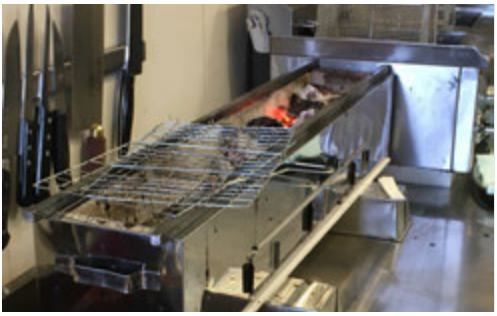


Tècnica del bufat

La tècnica del bufat, a què Jordi Roca ens té acostumats amb les seves postres al Celler de Can Roca, es va originar durant la dinastia Song (960-1279), tot i que altres creuen que ho va fer tres segles abans, a principis de la dinastia Tang (618-907). Aquesta manera de bufar el sucre no és senzilla i ens recorda el vidre bufat: es creen fines bombolles de sucre que, a manera de recipient, ens permeten ficar a dins una mousse, una escuma o un sòlid lleuger per tal de crear la sensació cruixent en unes postres o en un plat salat.

Graella robata

La graella japonesa, coneguda com a *robata*, s'està posant molt de moda últimament a casa nostra en la cuina de brasa. Aquest tipus d'utensili va sorgir gràcies als llargs viatges que havien de fer els pescadors japonesos durant la temporada de pesca. Per poder tenir una forma de cuinar, construïen petites caixes metàl·liques on posaven el carbó; l'aliment el feien coure a sobre, amb broquetes mullades, perquè no es cremessin.



Espaguetis

Els espaguetis són un tipus de pasta de forma llarga i prima, de secció circular. La paraula prové de l'italià *spaghetto* (en plural, *spaghetti*), que és el diminutiu de *spago* ('cordó'). Tot i que són un plat típic de la cuina italiana, segons la tradició són originaris de la Xina i van ser introduïts a Itàlia per Marco Polo o els àrabs, segons la versió. Els que es veuen a la foto, de color gris, són elaborats amb farina de fajol, pseudocereal típic de la Garrotxa.

LA XARXA AL DIA

Pla pilot al mercat del Lleó per aprofitar les sobres

L'Ajuntament de Girona ha posat en marxa un pla pilot al mercat del Lleó per reduir el malbaratament alimentari. Es tracta d'una iniciativa que té la col·laboració de 32 dels més de 70 paradistes del mercat i que consisteix que els dimarts i els dijous, durant tres setmanes, es recullen de les parades els excedents alimentaris que són aptes per al consum per traslladar-los al centre de distribució d'aliments (CDA). La iniciativa té un doble objectiu: d'una banda, facilitar l'accés als productes frescos a persones en situació de vulnerabilitat —en aquest cas, a les 1.600 famílies que acudeixen al centre de distribució d'aliments—, i, de l'altra, reduir la generació de residus orgànics al mercat.

Els aliments que es recullen són, sobretot, fruites i verdures, però també congelats i productes carnis. La recollida de les sobres, que és a càrrec dels vigilants del mercat municipal, ja s'ha fet dos dies; el dia 12 de juliol es van aconseguir 63 quilos d'aliments (dels quals es van aprofitar 58) i el dia 14, 15 quilos, tots aprofitables. Un cop recollits, el triatge i la classificació dels aliments els du a terme l'empresa Ecosol, de Càritas, que és l'encarregada de portar els productes fins al CDA. Després de la prova pilot, s'estudiarà estendre aquest projecte a altres sectors comercials de la ciutat.

Cuina de temporada als mercats de Girona i Salt

Les aules de cuina del mercat del Lleó i del mercat de Salt presenten la programació de la nova temporada de la tardor. Totes les sessions aprofundeixen en el coneixement de tots els elements que componen la cuina actual, des del punt de vista dels mercats. Totes les sessions estan guiades per prestigiosos xefs que, després d'anys darrere els fogons dels seus restaurants, ens ofereixen la seva saviesa i ens conviden a experimentar. La programació és amplia i variada: entrants, primers i segons plats, postres, tapes... Així mateix, des del mercat del Lleó amplien l'oferta amb el «Cuina i tast», el qual inclourà cursos de cuina amb tast de vins de l'Empordà dirigits per enòlegs i sommeliers dels cellers convidats. Les inscripcions es poden realitzar als punts habituals de cada mercat.

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

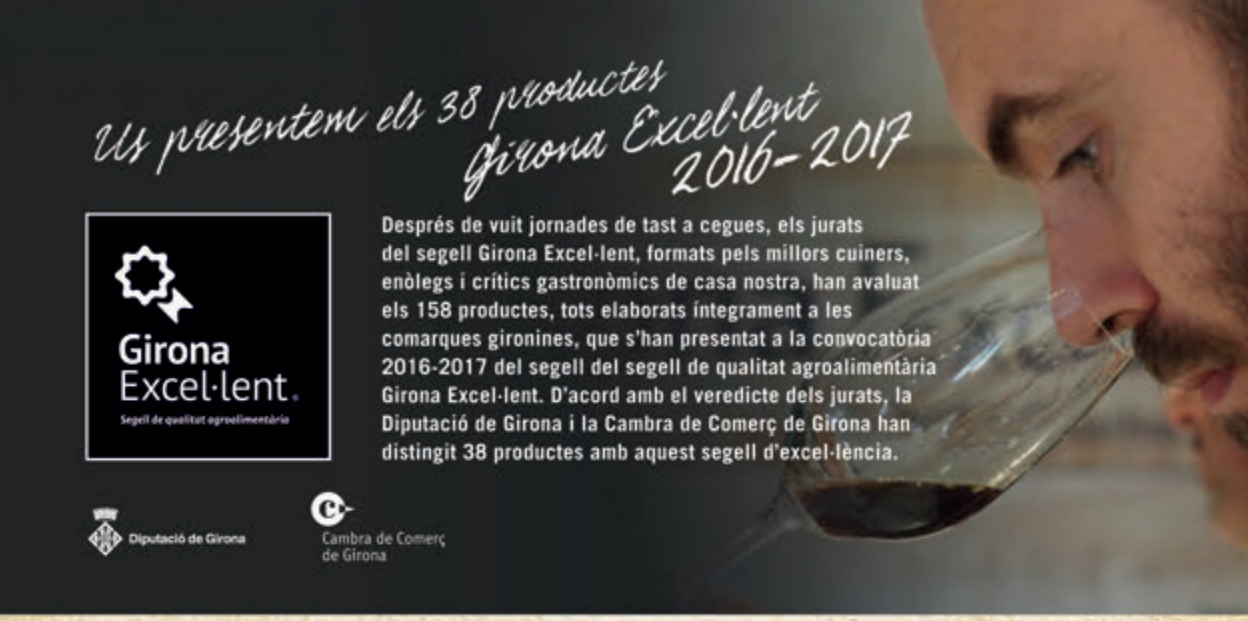
Mercat de Portbou
Pg. Enric Granados, 1

Mercat de Roses
C. Pep Ventura

Mercat de Salt
Av. Països Catalans, 192

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

Us presentem els 38 productes Girona Excel·lent 2016-2017



Girona Excel·lent
Segell de qualitat agroalimentària

Després de vuit jornades de tast a cegues, els jurats del segell Girona Excel·lent, formats pels millors cuiners, enòlegs i crítics gastronòmics de casa nostra, han avaluat els 158 productes, tots elaborats íntegrament a les comarques gironines, que s'han presentat a la convocatòria 2016-2017 del segell del segell de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent. D'acord amb el veredicte dels jurats, la Diputació de Girona i la Cambra de Comerç de Girona han distingit 38 productes amb aquest segell d'excel·lència.

Diputació de Girona

Cambra de Comerç de Girona

Anxoves

Salades	Anxoves en sal (Fills de J. Callol Serrats, SL)
Amb oli	Filets d'anxova amb oli (Anxoves de l'Escala - M. Sureda, SA)
Especialitats singulars	Olives farcides de filets d'anxova (Fills de J. Callol Serrats, SL)
	Anxova Premium gran reserva M. Sureda (Anxoves de l'Escala - M. Sureda, SA)

Arròs

Rodó	Arròs Molí de Pals rodó perlat (Arròs de Pals, SL)
Semillarg	Arròs Molí de Pals semillarg cristal·li (Arròs de Pals, SL)

Begudes locals

Licors	Ratafia Russet (Xavier Codina, SL)
Cervesa	Marina - Costa Brava (Brewers Brothers, SL - Cervesa Marina)
Especialitats singulars	Mooma Cider (Agroalimentaria Mas Saulot, SL)

Conserves de fruita i almívars

Melmelades i confitures	Melmelada de pebrot escalivat amb vermut i herbes de Provença (Can Tuies, SL)
Fruita en almívar	Figues confitades en almívar (Can Bech, SLU)
Especialitats singulars	Anela Fruits - Poma (Safrunat)
	Tomata, formatge d'ovella El Set de Mas Marcè i flor d'orenga (Museu Confitura, SL)
	Maridatges per a formatges Just For Cheese (Can Bech, SLU)
	Sofregit de ceba - Quim Matas (Carnisseria i xarcuteria Quim Matas)

Foie gras

Cru	Fetge gras Collverd (Collverd, SA)
Semicuit	Fetge semicuit Collverd (Collverd, SA)
Celler	Fetge celler Can Munnar (Can Munnar, SC)
Especialitats singulars	Fetge semicuit amb plàncton marí Collverd (Collverd, SA)

Lactis

Llet animal	Llet d'ovella de Mas Marcè (Recuits de l'Empordà, SL)
Iogurts i quefir	Iogurt natural la Xiquella (La Xiquella, Formatges i Turisme Rural, SL)
	Iogurt d'ovella Mas Marcè (Recuits de l'Empordà, SL)
Recuit d'olleta	Recuit d'ovella Mas Marcè (Recuits de l'Empordà, SL)
Formatges curats	Fermió La Balda (Formatges La Balda)
Especialitats singulars	Cofat La Xiquella (La Xiquella, Formatges i Turisme Rural, SL)
	Manyac La Xiquella (La Xiquella, Formatges i Turisme Rural, SL)

Olis

Oli d'oliva verge extra DOP Empordà 100% argudell o varietat autòctona	Oli de Pau (Empordàlia, SCCL)
Oli d'oliva verge extra DOP Empordà arbequina	Selraferran Oli d'Oliva Verge Extra (Oli de Ventalló, SL)
Oli d'oliva verge gironí extra sense DOP	Oli d'Oliva Brugarol - Picual (Explotacions Agrícoles i Forestals, SA)

Vins

Vi blanc jove	Maragda 2015 (Mas Llunes, Vinyes i Cellers, SL)
Vi blanc envellit	Cartesius Blanc 2015 (Celler Arché Pagès, SL)
Vi rosat	Rosat de Gerisena (Agrícola de Garriguella, SCCL)
Vi negre jove	Negre de Gerisena (Agrícola de Garriguella, SCCL)
Vi negre envellit	Antima 2014 (Empordàlia SCCL)
Especialitats (vins) singulars	Vd'O 6.13, 2013 (Vinyes d'Olivardots, SL)
Garnatxa	Solera - Garnatxa d'Empordà (Celler Cooperatiu d'Espolla, SCCL)
Especialitats (vins dolços) singulars	Dolç Moscat, 2013 (Mas Llunes, Vinyes i Cellers, SL)
	Bac de les Ginesteres (Vinyes dels Aspres - Joaquim Albertí, SA)

Diputació de Girona / Girona, de Febrer 2016

Promoció Econòmica

Diputació de Girona

Divendres 11 i dissabte 12 de novembre als mercats municipals de Girona

aviram, caça i ous
carnisseria
xarcuteria
fleca
fruites i verdures
fruits secs
llaminadures
pasta fresca
plats cuinats
peix i marisc
pesca salada
conserves
tes i cafès
olis
vins i caves
licors
...

Oferta 2×1 en productes de proximitat

mercats municipals de Girona

* Oferta aplicable als productes identificats amb la icona Oferta 2×1

Vàlid fins a esgotar existències
Promoció aplicable als mercats adherits a la campanya

Més informació a https://www.facebook.com/excellentgirona

Diputació de Girona