Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - Març de 2017
Núm. 27 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

27
Hivern
2017

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

L'enorme prestigi de la cuina de les comarques gironines és fruit de la conjunció de molts factors, però sobretot de la història, definida per un encreuament de cultures i intercanvis, i de la riquesa agrícola, ramadera, pesquera i forestal. Aquesta suma d'elements s'alimenten mútuament i evolucionen plegats.

I vet aquí el segell de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent, que va néixer per exposar i treure profit de tot aquest bé de Déu de matèries primeres procedents de l'agricultura, l'horticultura, la viticultura, el conreu de l'olivera, la ramaderia, la pesca i les transformacions agroalimentàries artesanals i industrials de qualitat que es fan a les comarques gironines.

Sota el paraigua de la Diputació de Girona i la Cambra de Comerç, Girona Excel·lent va néixer el 2014 per fer ressaltar els nostres monuments gastronòmics. Fruit de la terra i del treball de la gent de les comarques gironines, els productes Girona Excel·lent s'entenen com una fita remarcable, tan destacable com les esglésies romàniques, els paisatges o els museus que fan atractiu el nostre territori.

Avui, la revista Milfulls i Girona Excel·lent s'han unit per sumar esforços i amb l'objectiu de ser un punt de trobada per potenciar els mercats municipals amb els nostres excel·lents productes, i per impulsar, fomentar i difondre la riquesa agroalimentària del territori des dels nostres mercats i botigues.

Girona Excel·lent.

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, Salvador Garcia-Arbós
Dipsalut, Patronat de Turisme Costa Brava
Diputat de Promoció Econòmica: Josep Antoni Frías i Molina
Disseny i realització: Viti Agència Creativa
Fotografia: Pep Nogué, Dipsalut, Patronat de Turisme Costa Brava
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...

La raça d'ànec que es cria per obtenir foie gras d'alta qualitat és la mulard, un híbrid entre l'ànec de Barbaria i el de Pequín. Aquests ànecs viuen en completa llibertat fins a arribar als quatre mesos aproximadament, que és quan passen els últims divuit dies menjant blat de moro en un espai més reduït perquè el fetge se'ls faci gras.

EL PLAT

Foie fras d'ànec amb figues

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 foie gras d'ànec Collverd de 500 g
- 4 figues en almívar de Can Bech
- 50 g de garnatxa Solera
- 300 g de brou fosc de vedella
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre
- 25 g d'oli d'oliva verge extra Oli de Pau

PREPARACIÓ

1. Talleu el foie gras en rodelles d'un centímetre de gruix i deixeu-les temperar uns minuts.
2. Traieu les figues de l'almívar.
3. Poseu una paella al foc i, quan sigui ben calenta, poseu-hi les rodelles de foie gras salpebrades. Deixeu-les coure entre 20 i 30 segons per cada cara. Retireu-les i, perquè no es refredin, poseu-les al forn a 100 ºC, en una plàtera amb paper secant.
4. Retireu el greix sobrant de la paella i tireu-hi la garnatxa. Deixeu evaporar l'alcohol. Aboqueu-hi el brou fosc natural i deixeu-ho reduir. A l'últim moment, poseu-hi les figues. Comproveu-ne el punt de sal.
5. En un plat calent, poseu dues rodelles de foie gras i una figa al damunt i, per acabar, la salsa lligada amb un rajolí d'oli d'oliva per sobre.
6. Serviu-ho de seguida ben calent.

LA TAPA DOLÇA

Escuma de rovells amb gelat de recuit i gelatina de ratafia

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de llet d'ovella ripollesa Mas Marcè
- 6 rovells d'ou
- 100 g de sucre
- 1 càrrega de gas del sifó
- 8 Teules de Trias Galetes
- 250 g de gelat de recuit de Mas Marcè
- 200 g de ratafia Russet
- 1,2 g d'agar-agar en pols

PREPARACIÓ

1. Poseu a escalfar la llet. En un bol barregeu els rovells i el sucre. Quan la llet arrenqui el bull, tireu-la al damunt dels rovells i barregeu-ho bé. Feu-ho coure al bany maria fins que arribi als 82 ºC. Refredeu-ho.
2. Diluïu l'agar-agar en pols en la ratafia i feu-ho bullir un minut. Poseu-ho en un recipient de la mida que permeti que quedi 1 centímetre de gruix de gelatina. Poseu-ho a la nevera.
3. Esmicoleu les Teules amb un ganivet fins que quedin ben engrunades.
4. Poseu la crema de rovells colada en un sifó amb una càrrega de gas. Sacsegeu-la i torneu-la a posar a la nevera.
5. Per muntar el plat, poseu un xic de Teula esmicolada al fons i una *quenelle* al damunt. Acabeu-lo amb escuma pel damunt i uns daus de gelatina de ratafia.

HO MARIDEM AMB...

Camí de Cormes, del Celler Roig Parals

Aquest vi negre s'elabora amb una sola varietat de raïm, el samsó, extret de vinyes centenàries. Se sotmet a una criança de dotze mesos en botes de roure francès de 400 i 500 litres de capacitat. Té un color cirera picota amb matisos grana de capa mitjana, nítid i brillant. En nas, destaquen les aromes balsàmiques i minerals, que, una vegada s'ha airejat, evoquen les flors liles i la confitura de fruita madura. En boca, té una entrada 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.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

SABIES QUE...

Les millors patates per bullir que es troben al mercat són les varietats *kennebec, monalisa*, del bufet, *spunta, flamenco, jaerla* o *red pontiac.*

EL PLAT

Suquet de llagosta amb terrina de patates

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 kg de llagosta vermella
- 100 g d'oli d'oliva verge extra Brugarol
- 1 kg de patates del bufet
- 5 g de safrà
- 100 g de sofregit de ceba - Quim Matas
- 1 pebrot verd italià
- 80 g de sofregit de tomata
- 1 l de brou de llagosta
- 2 ous
- 4 alls
- 4 branques de julivert

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i sofregiu el cap tallat per la meitat, les antenes i els retalls de la cua. Tireu un litre i mig d'aigua i deixeu-ho bullir. Obtindreu un bon brou.
2. Amb aquest brou, poseu a coure les patates, el safrà i un pols de sal. Quan siguin cuites, escorreu-les i aixafeu-les. Poseu el puré de patates en un motlle rectangular i deixeu-lo refredar.
3. Per fer el sofregit, fregiu lleugerament el pebrot amb un raig d'oli. Quan comenci a agafar color, incorporeu el sofregit de ceba i tomata. Deixeu-ho coure 2 minuts, tritureu-ho i reserveu-ho.
4. Coeu els ous i peleu-los.
5. Tritureu els alls amb el julivert i un raig d'oli. Afegiu els ous cuits i tritureu-ho de nou. Afegiu un xic de brou de la llagosta perquè quedi més cremós.
6. Tritureu la sang amb el coral i reserveu-ho en fred.
7. Per fer la cocció del suquet, salpebreu les cues tallades a rodelles i les potes. Daureu la cua en una cassola amb un raig d'oli. Retireu-ho.
8. Marqueu les potes. Quan estiguin cuites, poseu el sofregit a la cassola amb la cua i les potes i deixeu-ho coure 8-10 minuts a foc mitjà. Tireu-hi un xic de brou de llagosta i deixeu-ho coure 15-20 minuts més. Afegiu la picada d'all i julivert, deixeu-ho coure 5 minuts més i, al final, la picada de la sang i el coral, i deixeu-ho coure 4 o 5 minuts més.
9. Per servir el plat, poseu la llagosta al plat amb el seu suc de la cocció i la terrina de patata, tallada a talls de 2 centímetres de gruix i marcades a la planxa.

LA TAPA

Cap i pota

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 cebes
- 200 g d'oli d'oliva verge extra Serraferran
- 2 pebrots vermells
- 3 pebrots verds
- 1 bitxo picant
- 2 albergínies
- 100 g de vi blanc envellit, Cartesius del Celler Arché Pagès
- 500 g de tomates madures
- 50 g de farina
- 500 g de pota de vedella bullida
- 500 g de cap de vedella bullit
- 500 g d'aigua o brou de carn
- 3 grans d'all
- Julivert
- Sal
- Pebre

PREPARACIÓ

1. En una cassola amb un raig d'oli ofegueu-hi les cebes tallades a daus menuts. Quan es comencin a enrossir, afegiu-hi els pebrots vermells tallats a daus. Deixeu-ho coure una mica i afegiu-hi els pebrots verds tallats a daus i un tros de bitxo, i deixeu-ho coure uns 5 minuts a foc suau.
2. Afegiu-hi les albergínies, pelades i tallades a daus. Removeu amb compte, afegiu-hi el vi blanc i deixeu-ho reduir.
3. Afegiu-hi les tomates, pelades i ratllades, deixeu-ho reduir una mica, empolvoreu-ho amb la farina i deixeu-ho enrossir. Quan comenci a agafar color, aboqueu-hi l'aigua tèbia. Coeu-ho lentament un quart d'hora aproximadament.
4. Poseu-hi el cap i la pota bullits i tallats a trossos regulars i deixeu que faci xup-xup una mitja hora. Comproveu-ne el punt de sal i pebre. Si cal, afegiu-hi més aigua o brou. Serviu-ho a la mateixa cassola, ben calent.

HO MARIDEM AMB...

Blanc dels Aspres, del celler Vinyes dels Aspres

Visualment aquest vi blanc ofereix un color groc palla poc intens, amb lleugers reflexos verdosos i un aspecte brillant. El recorregut aromàtic és ordenat i elegant. Inicialment 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. En 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. El remata un final clar i de persistència mitjana.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

SABIES QUE...

El formatge Manyac, de la formatgeria La Xiquella de la Vall d'en Bas, és un formatge elaborat amb llet crua de vaca de pasta tova i de pell florida que sol madurar entre 20 i 30 dies. És un producte reconegut amb el segell de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent 2016-2017 i el diploma Medalla de Plata en la categoria de formatges de vaca de pasta tova en el 22è concurs de formatges artesans del Pirineu (2016).

EL PLAT

'Aligot' de Manyac amb calamarsons i cansalada

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- ¼ kg de cansalada virada
- ½ kg de sal gruixuda
- Pebre negre acabat de moldre
- 1 kg de patates *kennebec*
- 200 g de mantega
- 200 g de formatge Manyac - La Xiquella
- 400 g de brou fosc natural de vedella
- 100 g d'oli d'oliva verge extra Oli de Pau
- Porradell

PREPARACIÓ

1. Poseu la cansalada virada a curar amb la sal gruixuda un parell de dies a la nevera.
2. Retireu-ne la sal i talleu la cansalada a daus. Reserveu-la.
3. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Peleu les patates, talleu-les a talls regulars i poseu-les a coure amb l'aigua bullent.
4. Quan estiguin cuites, retireu l'aigua de la cocció i passeu les patates per un passapuré. Aprofiteu que el puré és calent per afegir-hi la mantega a punt de pomada i el formatge a daus. Ha de quedar un puré ben cremós. Salpebreu-ho.
5. Poseu dues paelles al foc amb un raig d'oli. En una salteu-hi els daus de cansalada i a l'altra, els calamarsons. Quan els daus de cansalada estiguin ben rossos, retireu-los. Tireu-hi el brou de vedella i deixeu-lo reduir.
6. Munteu el plat posant una base d'*aligot*, al damunt els daus de cansalada i els calamarsons, i acabeu-lo amb el brou reduït. Empolseu-ho amb porradell picat.

LA TAPA

Vaquetes amb cebetes amb crema

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- ½ kg de cebetes de platillo
- ½ kg de vaquetes (rossinyols)
- 100 g d'oli d'oliva verge extra Brugarol
- 50 g cervesa Marina - Costa Brava
- Sal
- 100 g de brou fosc natural de vedella
- 200 g de nata del 32 % de matèria grassa
- 100 g de llardons de la mocada

PREPARACIÓ

1. Escaliveu les cebetes de platillo a 180 °C al forn durant uns 20 minuts aproximadament. Quan siguin cuites, deixeu-les refredar un xic i peleu-les.
2. Netegeu les vaquetes amb un drap humit. Talleu-les si són grosses.
3. Poseu una paella al foc amb un bon raig d'oli i salteu-hi les vaquetes.
4. Afegiu-hi la cervesa i deixeu-la reduir. Incorporeu-hi les cebes pelades, el brou i la nata, i deixeu-ho coure 5 minuts a foc suau, perquè vagi agafant densitat. Poseu-ho a punt de sal.
5. Emplateu i acabeu-ho amb uns llardons de la mocada tallats finament.

HO MARIDEM AMB...

Flor d'Albera, del Celler Martí Fabra

Aquest vi blanc s'elabora únicament amb muscat. El seu pas per bota de roure francès li dona una complexitat molt curiosa i aromes d'herbes de bosc, fruita madura, notes làcties i espècies. És un vi fresc i ampli, intens, sec i molt fresc. Presenta un gran ventall aromàtic, però molt ben estructurat i equilibrat, amb una acidesa que li proporciona, juntament amb les herbes, un final de boca que deixa sensacions minerals.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

SABIES QUE...

El coll de xai és una carn molt tendra ja que té molt greix infiltrat. Si no podeu fer la cocció a baixa temperatura, rostiu el coll de xai al forn a 140-150 ºC durant una hora i mitja aproximadament. Durant la primera hora coeu-lo tapat, perquè no es ressequi; llavors, tireu-hi la ratafia i deixeu-lo acabar de coure. La tòfona hi lliga molt bé, igual que amb el peix.

EL PLAT

Coll de xai amb salsa de ratafia i tòfona d'hivern

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 colls de xai
- Sal
- Pebre negre en gra
- 200 g de brou fosc natural de vedella
- 100 g de ratafia Russet
- 50 g d'oli d'oliva verge extra Brugarol
- 50 g de tòfona negra *(Tuber melanosporum)*
- 10 g de sal en escates

PREPARACIÓ

1. Saleu els colls de xai i poseu-los en una bossa de cocció al buit amb uns grans de pebre negre i el brou de vedella. Envaseu-los al buit i poseu-los a coure en un bany maria a 63 ºC durant 24 hores.
2. Quan siguin cuits, traieu els colls de xai de la bossa i recupereu-ne el suc de la cocció colant-lo.
3. En calent i amb molt de compte que no es trenquin, desosseu els colls de xai. No costa gens ja que són molt tendres. Prepareu dos papers d'alumini rectangulars. A cada paper, col·loqueu-hi un coll de xai recompost i embo-liqueu-lo, formant un tub. Premeu-lo bé. Amb la mateixa gelatina de la carn, quan es vagi refredant, es tornarà a enganxar. Refredeu-ho a la nevera.
4. Poseu la ratafia a reduir a foc mitjà. Quan agafi densitat de caramel, afegiu-hi el suc de la cocció i deixeu-ho reduir. Us ha de quedar una densitat de salsa. Saleu-ho.
5. Per acabar el plat, traieu el paper d'alumini dels colls i talleu-ne 4 porcions de 100 grams. Marqueu-les en una paella amb oli i deixeu-les acabar d'escalfar al forn.
6. Escalfeu la salsa.
7. Poseu el coll de xai al plat, la salsa al damunt i finalment la tòfona ratllada amb unes escates de sal per sobre.

LA TAPA

Garotes amb carbassa

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 carbassa de mig quilo sencera
- Brou vegetal
- 100 g d'oli d'oliva verge extra Serraferran
- 16 garotes
- 40 g de tòfona negra d'hivern *(Tuber melanosporum)*
- 10 g de rave japonès *(wasabi)* fresc o 4 g de pasta de rave japonès
- 4 fulles de julivert

PREPARACIÓ

1. Poseu la carbassa al forn a 160 ºC una hora aproximadament perquè es rosteixi.
2. Quan sigui cuita, retireu-la del forn, peleu-la, traieu-ne les granes i tritureu-la amb un xic de brou vegetal i l'oli. Saleu-la. Ha de tenir una densitat líquida. Poseu-la en unes copes i deixeu-la refredar.
3. Obriu les garotes i traieu-ne els ous. Poseu-los al damunt de la carbassa.
4. Acabeu el plat ratllant la tòfona pel damunt i amb un xic de rave japonès i una fulla de julivert.

HO MARIDEM AMB...

Edith, de Cellers d'en Guilla

Cellers d'en Guilla és un celler petit, orientat a l'elaboració d'un producte de qualitat. Treballen de manera artesanal i amb produccions limitades, per treure la màxima expressió de les varietats pròpies de l'Empordà. Assaborint l'Edith s'aprecia un vi blanc amb cos, elaborat amb garnatxa roja. En nas, destaquen notes agradables de fusta, amb una boca elegant. És ideal per degustar acompanyat de plats de carn blanca i de peix amb salsa.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

SABIES QUE...

El formatge Fermió, quan arriba al seu punt àlgid de maduració, és totalment líquid per dins i s'ha de menjar amb una cullera; tot i que hi ha persones que es pensen que està en mal estat, en realitat és el moment en què aquest formatge arriba al seu màxim esplendor. Aquesta textura és deguda als ferments que porta, que amb la temperatura i els dies de maduració adequats, fan que les proteïnes es liqüin.

EL PLAT

'Carne cruda' de Bruneta amb Fermió madurat

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 600 g de culatí de vedella de raça bruna
- 2 formatges Fermió de la Balda (al punt àlgid de maduració)
- 100 g d'oli d'oliva verge extra Oli de Pau
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre
- 40 g de micromesclum

PREPARACIÓ

1. Poliu el culatí de vedella i talleu-lo primer a rodelles ben fines i després a daus molt petits. No el passeu per la màquina de trinxar ni l'amasseu. Ha de tenir la textura de daus de carn solts.
2. Amaniu els daus de culatí amb un polsim de sal, pebre acabat de moldre i un bon raig d'oli. Remeneu-ho amb cura.
3. Preneu els dos formatges Fermió i amb cura barregeu-ne la pell amb l'interior i poseu-ne una mica com a base a cada plat. Al damunt, poseu-hi la carn crua amanida i, finalment, unes fulles de micromesclum. Opcionalment, hi podeu afegir unes làmines de tòfona.

LA TAPA

Mar i muntanya de foie gras amb anxoves

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 12 filets d'anxoves en oli d'anxoves de l'Escala - M. Sureda
- 150 g de foie gras d'ànec semicuit de Collverd
- 4 llesques de pa de motlle integral
- 20 g de caviar d'oli d'oliva

PREPARACIÓ

1. Talleu les vores de les llesques de pa de motlle i, amb un corró, feu-les ben primes. Talleu unes tires de 12 x 1,5 centímetres. Us n'han de sortir 12 unitats. Poseu-les al forn a 160 ºC perquè quedin ben cruixents.
2. Talleu el foie gras a talls de la mateixa mida que els filets amb l'ajuda d'un ganivet calent.
3. Damunt del pa poseu el foie gras, els filets d'anxova ben escorreguts i finalment el fals caviar d'oli d'oliva verge extra.

HO MARIDEM AMB...

Brugarol Escumós 2013, del Celler Brugarol

Aquesta és la primera experiència del Celler Brugarol en l'obtenció d'un vi escumós de qualitat. S'ha elaborat amb la varietat garrut, amb raïms provinents de les finques de Mas del Vent (Vinya del Pou) i de Mas Salvà (Vinya Romana). De moment, és una incògnita saber com evolucionarà al llarg del temps; de moment, té una criança en ampolla de poc més d'un any, que el fa relativament jove. És ideal per degustar-lo al llarg d'un àpat més que no pas per ser begut com a aperitiu o per postres.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

SABIES QUE...

La crema sabaiona (de l'italià *zabaglione*, de l'italià arcaic *zabajone*), també denominada sabayón o *sambayón* a les cuines espanyola, argentina i uruguaiana, són unes postres tradicionals de la cuina italiana amb diversos segles d'antiguitat, que ja apareixen en diverses receptes italianes del segle XVI.

Ref. a la tapa dolça

EL PLAT

Macarrons de muntanya

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de macarrons
- Oli d'oliva verge extra Serraferran
- 150 g de baiona (cap de llom assecat i curat amb sal i pebre)
- 200 g de bolets de tardor
- 150 g de sofregit de ceba - Quim Matas
- 100 g de brou de bolets
- 200 g de nata líquida del 35 % de matèria grassa
- 100 g de formatge d'ovella curat Cofat - La Xiquella
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla a bullir amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi la pasta i deixeu-la coure uns 10-12 minuts, segons marqui el fabricant.
2. Mentrestant, talleu la baiona a daus i salteu-la en una paella amb un raig d'oli.
3. Afegiu-hi els bolets, nets i picolats, i deixeu-ho coure uns minuts. Incorporeu-hi el sofregit de ceba, el brou i la nata. Deixeu-ho coure 2 minuts i saleu-ho.
4. Escorreu la pasta, afegiu-la a la salsa, remeneu-ho i ratlleu-hi per sobre el formatge d'ovella. Remeneu-ho bé perquè el formatge es fongui i serviu-ho amb un polsim de pebre negre acabat de moldre.

LA TAPA DOLÇA

Crema sabaiona de fruites amb sorbet de iogurt

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de fruita vermella (maduixetes, gerds, mores i groselles)
- 8 rovells d'ou
- 160 g de sucre
- 100 g de garnatxa Solera d'Espolla
- 400 g de sorbet de iogurt de vaca

PREPARACIÓ

1. Per fer la crema sabaiona, poseu un bol al bany maria amb els rovells, el sucre i la garnatxa. Emulsioneu-ho amb una batedora de varetes fins que els rovells estiguin cuits, blancs i ben escumats.
2. Renteu la fruita, assequeu-la bé i poseu-la al plat.
3. Poseu la crema sabaiona al damunt de la fruita i gratineu-ho uns segons al gratinador. Serviu-ho de seguida, abans que es refredi, amb una *quenelle* de sorbet de iogurt.

HO MARIDEM AMB...

Baseia 15, del celler Vins de Taller

Baseia 15 està elaborat exclusivament amb raïm blanc viognier. Té un color groguenc daurat pàl·lid i desprèn notes florals de magnòlia i aromes de fruita blanca, préssec i vainilla. És complex, estructurat i glicèric. El millor maridatge d'aquest vi és amb marisc, sushi, menjars especiats de tipus oriental, formatges curats, carns blanques, pasta...

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

SABIES QUE...

L'amanida de pa torrat és molt semblant al gaspatxo de la cuina andalusa però amb textures diferents. Se'l coneix amb el nom de *fattush* en molts països àrabs, on s'aprofita el pa àrab sec per cuinar-lo, que es torra amb un xic de mantega àrab. Aquí el podem substituir per daus de pa torrat o fregits amb oli d'oliva. Això sí, cal afegir el pa just abans de menjar l'amanida perquè no es reblaneixi i es mantingui ben cruixent.

Ref. a la tapa

EL PLAT

Curri de pollastre

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 cuixes de pollastre de pagès
- 100 g d'oli d'oliva verge extra Brugarol
- 2 cebes
- 2 pomes *golden* de Poma de Girona
- 1 c. p. de curri
- 250 g de brou d'aviram
- 200 g de llet de coco
- Sal
- Pebre blanc
- Julivert picat
- 2 bitxos verds picants
- Pètals de flors comestibles

PREPARACIÓ

1. Traieu la pell de les cuixes de pollastre i talleu-les a daus.
2. Salpebreu el pollastre i enrossiu-lo en una paella amb oli d'oliva. Retireu-lo.
3. A la mateixa paella ofegueu-hi la ceba, tallada a trossos petits, i la poma, tallada a daus petits.
4. A mitja cocció, incorporeu-hi la cullerada de curri, remeneu-ho bé i mulleu-ho amb el brou. Afegiu-hi les cuixes i deixeu-ho coure uns minuts perquè s'entendreixin.
5. Incorporeu-hi també la llet de coco i saleu-ho. Deixeu concentrar bé la salsa i apagueu el foc.
6. Emplateu-ho amb el julivert picat, els bitxos tallats a rodelles i uns pètals de flors.

LA TAPA

Amanida de pa torrat

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 tomates madures al natural
- 1 pebrot verd
- 2 cogombres tendres
- ½ enciam
- 3 cogombrets en vinagre
- 40 g d'olives
- 1 ceba
- 80 g d'oli d'oliva verge extra Oli de Pau
- El suc de mitja llimona
- 1 raig de vinagre
- 4 branques de julivert
- 2 branques de menta fresca
- Sal
- Trossos de pa torrat
- 150 g de salsa romesco (opcional)

PREPARACIÓ

1. Renteu les diferents hortalisses i talleu-les a daus regulars. Poseu-les en un bol.
2. Amaniu-les amb el suc de llimona, el vinagre, l'oli d'oliva, sal i el julivert i la menta ben picats. Barregeu-ho bé.
3. Afegiu-hi les olives i el pa torrat.
4. Serviu-ho ràpidament.

HO MARIDEM AMB...

Puntiapart, del Celler La Vinyeta

El Puntiapart és el final d'un cicle, la culminació del llarg camí iniciat per La Vinyeta. Partint d'algunes de les vinyes més velles de l'Empordà, a Mollet de Peralada, aquest és el vi més complex del celler. Fruit d'un llarg recorregut, aquest és el vaixell insígnia del celler. Vi penetrant i profund, ens regala cullerades de mineralitat, que aporten les velles vinyes. De nas, és elegant amb tanins fosos, resultat de l'excel·lent integració de la fusta. El Puntiapart és un fidel reflex d'un bon vi de l'Empordà.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

SABIES QUE...

El fredolic es pot trobar a la tardor, des de la costa fins als Pirineus, però la seva millor època coincideix amb l'arribada dels primers freds i s'allarga fins a les primeres glaçades. D'aquí ve el nom que li donem els catalans. Aquesta espècie *(Tricholoma terreum)* és productiva en boscos de coníferes, sobretot a les pinedes de tot tipus; li agrada sortir a la vora dels pins i en llocs més aviat ombrívols.

EL PLAT

Rapet amb crema de fredolics

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de fredolics
- 100 g d'oli d'oliva verge extra Serraferran
- 80 g de sofregit de ceba - Quim Matas
- 200 g de nata líquida del 35 % de matèria grassa
- 4 raps de 250 g cadascun
- 1 manat de porradell
- Sal
- Pebre blanc

PREPARACIÓ

1. Netegeu els fredolics amb un drap humit.
2. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli. Quan sigui calent, salteu els fredolics.
3. Quan siguin cuits, retireu-ne la meitat i afegiu a la paella el sofregit de ceba i la nata, i deixeu-ho coure 2 minuts. Salpebreu-ho.
4. Traieu la pell dels raps i separeu-ne els dos lloms. Salpebreu-los i marqueu-los en una paella fins que quedin ben enrossits. Acabeu-los de coure al forn uns 12 minuts.
5. Munteu el plat posant una base de salsa, els filets al damunt i finalment els fredolics saltats.
6. Talleu el porradell finament i empolsimeu-lo pel damunt.
7. Serviu-ho ràpidament.

LA TAPA

Aletes de pollastre lacades amb mel, vinagre i tamari

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 aletes de pollastre
- 400 g d'oli d'oliva verge extra Oli de Pau
- 50 g de mel
- 25 g de vinagre de vi negre
- 25 g de salsa de tamari
- Sal gruixuda en escates
- Pebre negre
- 40 g de sèsam

PREPARACIÓ

1. Poliu les ales i traieu-ne les puntes.
2. Poseu una paella al foc amb l'oli i passeu-hi les ales per treure'n els pèls. Fregiu-les amb oli a 160 ºC.
3. Elimineu-ne l'excés d'oli i reserveu-les. A la mateixa paella, torneu a posar les ales, afegiu-hi la mel, el vinagre i el tamari, i deixeu-ho caramel·litzar un parell de minuts.
4. Poseu-ho en un plat i afegiu-hi unes escates de sal i un xic de sèsam per sobre.

HO MARIDEM AMB...

La Vella Lola Blanc, del Celler Mas Eugeni

La Vella Lola Blanc és un vi fill de les Gavarres i la marinada. Elaborat amb un 40 % de lledoner blanc, un 40 % de macabeu i un 20 % de muscat, té el color de la palla acabada de segar. L'aroma és fresca i vegetal, com el d'un camp de fruiters una tarda d'estiu. Tota aquesta alegria de joventut es transmet a la boca, on aflora la fruita blanca amb cítrics en tota la seva plenitud i persistència. Resulta ideal per entaular-se a la fresca al pic de l'estiu.

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

SABIES QUE...

El turnedó és un tall de carn de boví, concretament surt d'una de les porcions del filet, entre el filet mignon i el Chateaubriand. És un tall de 2,5-3 centímetres de gruix, d'uns 6-8 centímetres de diàmetre i de 100-150 grams de pes. És molt habitual cuinar-lo cobert tot ell amb una fina rodanxa de cansalada, que li aporta greix durant la cocció i, per tant, suculència.

EL PLAT

Filet de vedella a la brasa amb salsa de bolets i cremós de naps

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 turnedós de vedella de 150 g cadascun
- 50 g de pinyons
- 100 g d'oli d'oliva verge extra Brugarol
- 250 g de ceps
- 100 g de garnatxa Solera d'Espolla
- 250 g de brou fosc natural
- 500 g de naps negres
- 100 g de mantega
- Sal
- Julivert

PREPARACIÓ

1. Torreu els pinyons uns 15 minuts a 160 °C . Tot seguit, talleu-los per la meitat i barregeu-hi un xic de julivert picat i un raig d'oli. Reserveu-ho.
2. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal, i quan bulli poseu-hi els naps pelats i tallats. Deixeu-los coure. Quan siguin tendres, escorreu-los i passeu-los pel passapuré. Afegiu-hi la mantega i tritureu-ho. Saleu-los i reserveu-los en calent.
3. Reduïu la garnatxa fins que agafi densitat de caramel. Incorporeu-hi el brou de vedella i deixeu-ho coure un minut.
4. Netegeu els ceps i talleu-los a talls regulars. Salteu-los en una paella amb un raig d'oli. Quan siguin rossos, tireu-hi la salsa i deixeu-ho coure 2 minuts. Saleu-ho i, si cal, lligueu-ho amb un xic de midó. Salpebreu els filets i feu-los a la brasa. Deixeu-los al punt desitjat per cadascú.
5. Poseu-los al plat amb una cullerada de puré cremós de naps, la salsa de ceps i una cullerada de pinyons torrats al damunt.

LA TAPA DOLÇA

Sopa tèbia de cacau amb gelat de xocolata

INGREDIENTS (per a 4 persones)

PER A LA SOPA DE CACAU
· 320 g d'aigua
· 100 g de nata del 35 % de matèria grassa
· 240 g de sucre
· 100 g de cacau del 22 %
ALTRES INGREDIENTS
· 200 g de gelat de xocolata negra
· 8 ametllats de Birba de Camprodon
· 40 g d'oli d'oliva verge extra Serraferran
· Sal en escates

PREPARACIÓ

1. Per fer la sopa poseu l'aigua i la nata a bullir.
2. En un bol barregeu el sucre i el cacau.
3. Quan arrenqui el bull, tireu l'aigua i la nata a la barreja sòlida, remeneu-ho bé i torneu-ho a posar al foc. Feu-ho bullir un minut a foc suau.
4. Coleu la sopa i manteniu-la calenta.
5. Amb un ganivet talleu a bocins petits els ametllats i poseu-los al centre del plat.
6. Feu una *quenelle* de gelat i poseu-la al damunt de la galeta. Serviu la sopa tèbia al voltant i acabeu el plat amb un raig d'oli i unes escates de sal.

HO MARIDEM AMB...

Aires de Garbet, del celler Vins de Peralada

Aires de Garbet és un vi de garnatxa molt fresc i elegant gràcies al microclima de Garbet, on la humitat del mar, la rosada de la primavera i la brisa marina fan que la vinya tingui una aportació d'aigua addicional. S'ha envellit durant 18 mesos en bota bordelesa de roure francès Tronçais de segon vi. Es tracta d'un vi de color púrpura de capa alta i vora violàcia. En nas, presenta un gran ventall aromàtic, que recorda les herbes mediterrànies i fruita vermella, amb notes balsàmiques, torrefactes i minerals. En boca, és fresc i sobretot molt equilibrat. Presenta una clara personalitat varietal, amb uns tanins molt madurs, envolupants i sedosos. Té un llarg postgust i presenta un gran potencial d'envelliment.

LA CARMANYOLA

Panadons de fajol i sobrassada

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 60 g de cervesa Marina - Costa Brava
- 60 g de sidra Mooma
- 50 g d'oli d'oliva verge extra Serraferran
- 5 g de sal
- 5 g de sucre
- 195 g de farina de blat
- 65 de farina de fajol
- 200 g de sobrassada
- 1 ou

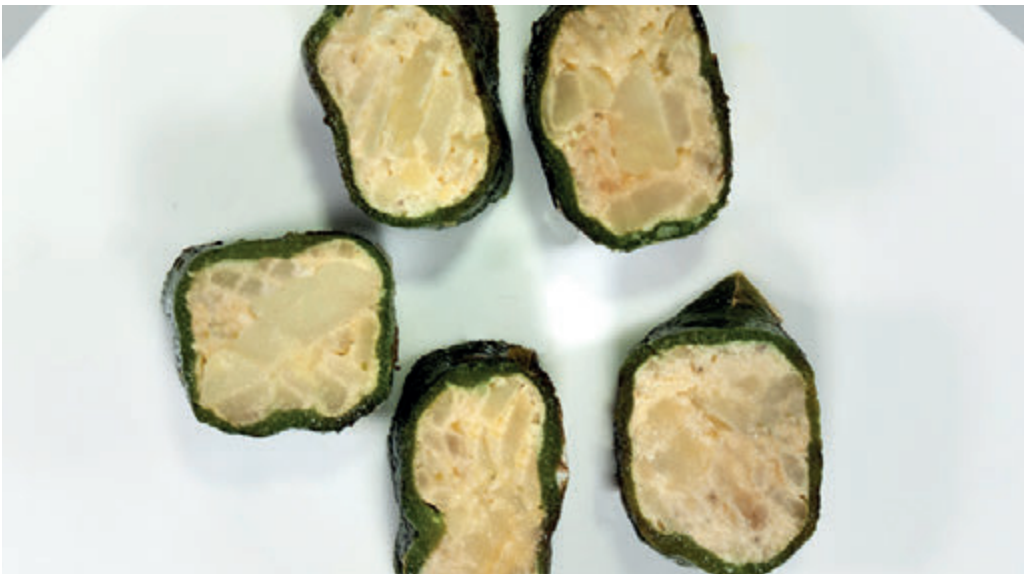
PREPARACIÓ

1. En un bol, barregeu la cervesa, la sidra, l'oli, la sal, el sucre i la farina. Amasseu-ho bé fins a formar una massa que no es trenqui quan l'estireu.
2. Estireu-la amb un corró i talleu-ne cercles.
3. Farciu els cercles amb sobrassada. Ajunteu les vores dels panadons i aixafeu-los amb una forquilla.
4. Poseu els panadons en una plàtera de forn i pinteu-los amb ou batut.
5. Poseu-los a coure al forn a 175 ºC durant uns 10 minuts aproximadament.
6. Quan siguin cuits, traieu-los del forn i deixeu-los reposar un parell de minuts. Es poden menjar tebis o freds.

CUINA I SALUT

La recepta sana i econòmica

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



Pebrots italians farcits de truita de patates

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 pebrots italians grans o 8 de petits
- 2 patates
- 3 ous
- Oli
- Sal
- Pebre

PREPARACIÓ

1. Escapceu els pebrots per la banda de la tija, traieu-ne les llavors i netegeu-los per dins amb aigua. Deixeu-los escórrer.
2. Peleu les patates, talleu-les a rodelles no gaire primes i saleu-les al gust.
3. Poseu dos dits d'oli a la paella i fregiu-hi les patates, primer a foc mitjà i després a foc suau amb la paella tapada uns 15 minuts. De tant en tant remeneu-ho per tal que no s'enganxin. La patata està cuita quan amb la forquilla de fusta la punxem i està tova sense desfer-se.
4. Coleu-ho amb un colador i recolliu-ne l'oli posant a sota un bol gran. Guardeu-lo per reutilitzar-lo.
5. Bateu els ous i aboqueu-los a les patates fregides.
6. Enceneu el forn a 180º per tal que estigui calent.
7. Amb una cullera petita farciu els pebrots amb aquesta barreja d'ous i patates.
8. Col·loqueu els pebrots farcits en una safata que pugui anar al forn i assegureu-vos que queden drets perquè no vessi la barreja.
9. Coeu-los 20 minuts al forn fins que la truita s'hagi fet.

Recepta de: Nassin Hamdam
Extreta de: Càritas Bescanó

ELS NOSTRES VINS

La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

AV Bodeguers

L'any 2002 la família Alcàcer Vilarmau, amb lligams històrics amb el món del vi, va decidir vinificar el fruit de les vinyes que tenia plantades als municipis de Vilamaniscle i Rabós d'Empordà (DO Empordà), als peus de l'Albera, i va construir un celler a Vilamaniscle; així neix AV Bodeguers. En els inicis van replantar cinc hectàrees de vinya de muntanya abandonada amb varietats ben adaptades a la zona, com són la garnatxa negra, syrah i merlot, així com clons poc productius. Recentment s'han incorporat tres hectàrees de carinyenes velles de més de vuitanta anys de Vilamaniscle.

La família Alcàcer Vilarmau ha après a viure a la regió de l'Albera. És la terra que han triat per als seus vins, per escriure la seva aventura de persones treballadores, una aventura agrària i enològica on tot requereix esforç, passió i molta il·lusió. Els vins d'AV Bodeguers parlen amb força i caràcter de territori, de llicorella, de tramuntana, de compromís i d'heroïcitat. Són vins vius, frescos, minerals, plens de fruita, madurada al sol de l'Empordà i espremuda gràcies al respecte per la terra —l'últim any han començat un procés de conversió a vi ecològic sota el segell CCPAE. El celler elabora els vins Petit Suneus (jove), Suneus Blanc (garnatxa blanca), Suneus Negre (mitja criança), Nereus Garnatxa (criança monovarietal de criança) i Nereus Selecció (vins de criança).

Les 3.000 ampolles del primer vi, el Nereus Selecció, van ser llançades i venudes anticipadament. Actualment el celler produeix més de 15.000 ampolles l'any, les quals es reparteixen a Catalunya i per territori internacional.

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

Empordàlia

Empordàlia neix de la unió dels antics cellers cooperatius de Pau, Roses i Vilajuïga. Els tres pobles, amb moltes terres, fan una collita exclusiva més enllà dels termes propis. La seva història comença l'any 1947, amb la fundació de la cooperativa de Vilajuïga. Més tard, l'any 1961, es va crear la de Pau, que es va fusionar amb la de Roses. Totes tenien el mateix propòsit: oferir un producte de qualitat que reflectís el caràcter d'aquesta terra. Aquest mateix objectiu fa que el 2005 decidissin unir-se per crear el que es coneix com a Empordàlia, un nom que els representa a tots i que simbolitza el seu compromís de reunir a cada ampolla bagatge i qualitat. Per això, es proposen que tota anyada conservi els trets definidors d'aquesta petita regió. Els amara el vent de tramuntana, una geografia rocallosa, poca pluja generosa i la salabror del mar proper. Formen una gran família que treballen un terrer d'oliveres centenàries i ceps autòctons i antics, tal com els seus avis i besavis els van ensenyar, amb respecte a la terra, seguint els mateixos valors i continuant el mateix camí per a les generacions futures.

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

GASTRONARI

Tècnica de confitar

El confitat és una tècnica que consisteix a coure un producte cobert de greix (oli o llard) a una temperatura molt baixa, entre els 50 i 90 ºC. Antigament era una tècnica de conservació, però avui, amb l'ús de les neveres, que faciliten la conservació, el confitat ha acabat sent una tècnica de cocció, que permet posar aromatitzants al greix perquè el producte que confitem adquireixi aquests sabors.

Graella Caliu Multifuncions

Si en el número anterior parlàvem de la *robata* com un tipus de graella d'origen oriental, en aquest número parlem d'una graella gironina, concretament banyolina. Es tracta d'un invent que va més enllà de la cocció a la brasa de carn perquè disposa de graelles amb tires de diferent amplitud; a més, es poden canviar per una planxa i per una peça foradada per coure a la cassola o en una paella. Amb aquesta graella, Jordi Bahí i Jordi Guell, de Caliu, estan demostrant que a la brasa no hi ha límits.

Gínjols

El gínjol és el fruit del ginjoler (*Ziziphus jujuba*), un arbust o arbre petit de la família de les *Rhamnaceae*. És originari de la Xina, tot i que es conrea en diversos països de la conca mediterrània des de temps molt antics. El gínjol és una drupa comestible de forma el·lipsoidal o globosa, de color rogenc o marronós quan arriba a la maduració, cosa que es produeix cap al setembre-octubre, i amb un sol pinyol. D'aspecte és molt similar a una pruna, però el seu gust recorda més aviat al de la poma cuita. Els gínjols són rics en sucres i mucílags i contenen una important quantitat de vitamina C. Són apreciats pel seu valor nutritiu com a fruita, natural o dessecada.

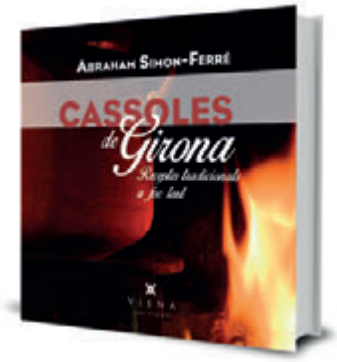
LA XARXA AL DIA

L'oli de la nova collita de la DOP Empordà es presenta al mercat del Lleó de Girona

El desembre passat la DOP Oli de l'Empordà va presentar la nova collita al mercat de la plaça del Lleó de Girona. S'hi va poder tastar l'oli verge extra dels productors de la DOP Empordàlia Xavier Maset Isach, Trull Ylla, Celler Cooperatiu d'Espolla i Oli Serraferran (Oli de Ventalló). Els assistents també van poder participar en una acció solidària que ha de permetre a la DOP donar cent litres d'oli al Banc dels Aliments. El tast es va acompanyar amb pa de la Tramuntana, del Gremi de Flequers Artesans de Girona.

'El suplement on road' de Catalunya Ràdio visita els mercats municipals

El programa *El suplement on road*, de Catalunya Ràdio, conduït per Pep Nogué i patrocinat pel segell de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent, ha instal·lat la seva furgoteca als mercats municipals de Girona, Portbou, Palamós i Salt, on ha parlat amb comerciants, cuiners i productors del panorama actual dels millors productes locals gironins. Aquesta nova proposta vol ajudar els nou mercats municipals gironins perquè esdevinguin un espai de referència comercial on el producte fresc i local sigui el reclam principal.



'Cassoles de Girona', un nou llibre de receptes tradicionals fetes a foc lent amb productes de mercat

Abraham Simon-Ferré, activista de la cuina tradicional catalana i col·laborador habitual de l'Aula Gastronòmica del mercat de Salt, ha aplegat en el llibre *Cassoles de Girona* una gran varietat de receptes emblemàtiques de la cuina tradicional gironina fetes amb cassola: ànec amb peres, arròs de muntanya, bacallà amb samfaina, faves a la catalana, fideus a la cassola, pollastre amb escamarlans, conill amb cargols, rostit de festa major, congre amb pèsols... Aquest llibre realça la cuina de les àvies i reivindica per a la cuina tradicional catalana un lloc en l'alta gastronomia.

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

El terme just

Foie, foie-gras, foie gras, fuagràs, fetge gras...

Quin mot hem de fer servir en català per referir-nos a la **'menja feta amb fetge d'oca o d'ànec engrossit d'una manera especial'**?

El terme correcte en català és

foie gras

- ***Foie*** és la forma francesa de ***fetge***.
- En castellà s'utilitza ***foie-gras*** i l'adaptació gràfica ***fuagrás***.
- I ***fetge gras*** és un terme de l'àmbit de les ciències de la salut que fa referència a un fetge adipós o a una malaltia metabòlica.

La secció «El terme just», elaborada pels Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona, té l'objectiu de divulgar els mots normatius dels àmbits de l'alimentació i la gastronomia.

Més info sobre llengua a *http://www.ddgi.cat/llibreEstil*

Girona Excel·lent, el segell de qualitat agroalimentària

L'enorme prestigi de la cuina de les comarques gironines és fruit de la conjunció de molts factors, però sobretot de la història, definida per un encreuament de cultures i intercanvis, i de la riquesa agrícola, ramadera, pesquera i forestal. Aquesta suma d'elements s'alimenten mútuament i evolucionen plegats.

Sota el paraigua de la Diputació de Girona i la Cambra de Comerç, els segells Girona Excel·lent van néixer per fer ressaltar els nostres monuments gastronòmics, tan destacables com les esglésies romàniques, els paisatges o els museus que fan atractiu el territori gironí.

Tots els productes Girona Excel·lent s'elaboren al cent per cent a les comarques gironines, i han estat seleccionats mitjançant tasts a cegues per especialistes de cada àmbit. En les taules de tast, hi han participat grans cuiners, sommeliers i gastrònoms, professionals amb criteri contrastat i reconegut arreu del país.

Al mes de juliol del 2016, es van escollir 36 productes de 25 empreses, un per cada família de productes seleccionats: anxoves, arròs, foie gras, oli, vi, begudes locals, làctics, conserves de fruita i almívars. Per a més informació, consulteu el web ***www.gironaexcellent.cat***.

Girona Excel·lent. Segell de qualitat agroalimentària · Diputació de Girona · Cambra de Comerç de Girona · Costa Brava Pirineu de Girona · Generalitat de Catalunya

Diputació de Girona / Oficina de Difusió