Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - Desembre de 2017
Núm. 29 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

29
Tardor
2017

mercats municipals de Girona

«La copa és l'altaveu del vi.»
Jordi Bort, sommelier

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

Els làctics

El formatge característic de Girona ha estat el recuit: el de drap, al Baix Empordà, i el d'olleta, a l'Alt Empordà

Les comarques gironines no han estat mai una terra de grans formatges afinats durant mesos d'envelliment. Els mercats de proximitat havien afavorit el predomini dels tendres. El recuit, a l'Empordà, la Garrotxa, el Gironès i el Pla de l'Estany, n'ha estat el més característic. A la Selva, han fet més mató; a la Selva interior, formatge tendre de cabra, i ben al Pirineu, al punt més altament fred i feréstec del territori, formatges més durs i envellits, com el serrat. De la mateixa manera, a partir dels anys vuitanta del segle XX l'abandó rural va afavorir el desenvolupament d'una indústria artesana del formatge, qualificada de molt interessant pels especialistes.

Alguns dels molts artesans formatgers del nord dels Pirineus són descendents d'antics pastors. Molts ja tenen uns quants anys d'experiència i diversos èxits i premis. De la mateixa manera que el làctic gironí més conegut a fora de les comarques és el recuit —de drap al Baix Empordà o d'olleta a l'Alt Empordà—, cal dir que no hi ha hagut una especialitat comuna entre tots els formatgers. Hi ha tanta qualitat com diversitat.

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...

El formatge Manyac és un formatge tou i de pell florida que sol madurar entre vint i trenta dies. S'elabora a la formatgeria La Xiquella, de la Vall d'en Bas. És un producte reconegut amb el segell de qualitat agro-alimentària Girona Excel·lent 2016-2017.

EL PLAT

Filet de vedella bruna amb Manyac i suc de rostit

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 filet de vedella de 200 g
- 1 formatge Manyac de La Xiquella
- 100 g de brou fosc de vedella reduït
- 50 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Salpebreu el filet i fregiu-lo en una paella. Deixeu-lo cruet.
2. Feu-ne talls de mig centímetre.
3. Unteu el fons del plat amb el formatge i poseu-hi els talls de filet al damunt.
4. Barregeu l'oli amb el brou fosc i amaniu el filet amb aquesta mescla.
5. Acabeu-ho amb unes escames de sal.

LA TAPA

Salmorejo de tomata de la pera amb gàrum d'anxoves i caviar d'oli d'oliva de l'Empordà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 200 g de molla de pa
- 200 g d'oli d'oliva verge extra
- ½ kg de tomates de la pera madures
- 1 pebrot verd prim
- 2 grans d'all
- 5 g de pebre vermell dolç
- Un raig de vinagre de vi blanc
- Sal
- Julivert picat
- 10 g de gàrum d'anxoves de l'Escala
- 10 g de caviar d'oli de l'Empordà

PREPARACIÓ

1. Poseu la molla de pa en un bol i cobriu-la amb l'oli d'oliva.
2. Escaldeu les tomates en una olla amb aigua bullent. Refredeu-les en aigua i gel i peleu-les.
3. Tritureu les tomates, el pebrot verd net i sense les granes, els grans d'all, el pebre vermell, el vinagre i un pols de sal.
4. Incorporeu-hi la molla de pa amb l'oli i torneu-ho a triturar fins que quedi una crema espessa i fina. Poseu-ho a punt de sal i, si cal, afegiu-hi un raig d'oli d'oliva.
5. Passeu-ho per un passapuré per eliminar les llavors de les tomates.
6. Poseu-ho en un bol i decoreu-ho amb el caviaroli de l'Empordà, julivert picat i unes gotes de gàrum d'anxoves.

HO MARIDEM AMB...

Babalà, del Celler Cooperatiu d'Espolla

Babalà és un vi blanc de color groc pàl·lid amb reflexos verdosos. En nas, és complex i hi destaquen aromes florals sobre records de fruita fresca. En boca, té una entrada molt llaminera i un recorregut llarg. Bon equilibri i bona persistència.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

SABIES QUE...

Per reduir el vi negre convé posar-hi una part de sucre perquè, si no, és molt amarg i aporta un gust molt astringent als plats. En aquesta recepta, el fem servir en forma de cordó per perfumar lleugerament el plat.

EL PLAT

Llom de bonítol amb cansalada i reducció de vi negre de l'Empordà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 12 lloms de bonítol de 60 g cadascun
- 12 làmines de 20 g de cansalada grassa ibèrica
- 1 l de vi negre de l'Empordà
- 200 g de sucre
- 40 g de brots vegetals
- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Comenceu per reduir a foc mitjà el vi amb el sucre fins que agafi densitat.
2. Emboliqueu els talls de bonítol amb les làmines de cansalada i marqueu-los a la paella amb un raig d'oli. Cal deixar-los cruets per dins i cruixents per fora.
3. Poseu al plat uns cercles de reducció de vi negre, el bonítol al damunt i els brots vegetals.
4. Amaniu-ho amb unes escames de sal i unes gotes d'oli.

LA TAPA

Paccheri de Festa Major

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 12 *paccheri*
- 50 g d tomata confitada
- 200 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 300 g de carn magra barrejada, de vedella i de porc
- 100 g de pit de pollastre i 1 fetge
- 50 g de cervell de xai
- 2 alls, 2 cebes i 1 tomata madura
- Un raig de vi ranci i un de conyac
- 2 llesques de pa (només la molla)
- Llet, sal, pebre blanc i nou moscada
- 100 g de formatge Cofat ratllat

PREPARACIÓ

1. Per fer el farcit, talleu les diferents carns a daus i enrossiu-les en una cassola amb un raig d'oli d'oliva.
2. A mitja cocció, afegiu-hi els alls pelats i tallats a làmines i la cebes ratllades. Deixeu-ho coure lentament perquè les carns es vagin entendrint. Amaniu-ho amb un pols de sal, pebre blanc i nou moscada.
3. Remulleu-ho amb un raig de vi ranci i un de conyac. Deixeu que s'evapori l'alcohol.
4. Tot seguit, afegiu-hi el fetge de pollastre i el cervell de xai i feu-ho coure uns minuts més. Incorporeu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar bé.
5. Remulleu la molla de pa amb llet i afegiu-la a la carn. Passeu la carn per la màquina de trinxar carn (seleccioneu el forat mitjà). Poseu-la a punt de sal.
6. Poseu a bullir els *paccheri*. Refredeu-los en aigua freda i col·loqueu-los al damunt d'un drap blanc.
7. Introduïu la carn en una mànega pastissera i farciu-ne els *paccheri*.
8. Empolvoreu-los amb el formatge Cofat ratllat i escalfeu-los lleugerament al forn. Serviu-los com a aperitiu amb uns daus de tomata confitada.

HO MARIDEM AMB...

Oriol dels Aspres 2016, del celler Vinyes dels Aspres

Visualment, es mostra nítid i de color roig cirera intens. Pel que fa a l'aroma, prou àmplia i diàfana, s'hi troben notes ben definides d'anís estrellat, albercoc, flor de peònia, cirera d'arboç i marialluïsa. En boca, es manté divers, amb tocs de mantega fresca, cirera madura, orellana i confitura de nespra. Una bona acidesa i una textura consistent guien aquest vi amb nivells de complexitat considerables, tot i tractar-se d'un vi jove.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

SABIES QUE...

Cal no confondre el paté amb el foie-gras. El paté és una pasta cuita feta de carn, amb greix, a la qual es pot afegir fetge, ous, herbes, espècies, sal, pebre i licor. El foie-gras, en canvi, s'elabora exclusivament amb fetge d'ànec o d'oca embocats.

EL PLAT

Fesols de Santa Pau amb seitons i salsa julivertada

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 250 g de fesols cuits de Santa Pau
- 16 seitons de l'Escala macerats en oli d'oliva verge extra
- 1 gra d'all
- Sal
- 1 cabeça d'alls escalivada
- Fulles de julivert
- 50 g de polpa d'olives verdes
- 50 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà

PREPARACIÓ

1. Tritureu els fesols amb el gra d'all, un pols de sal i un raig d'oli d'oliva.
2. Poseu el puré de fesols obtingut en un plat amb quatre filets de seitons.
3. Per fer la salsa, tritureu els alls escalivats amb la polpa d'olives, les fulles de julivert i l'oli d'oliva.
4. Amaniu el puré i els seitons amb la salsa i serviu-ho.

LA TAPA

Paté d'aviram i fruita seca

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de cuixa de pollastre
- 225 g de magret d'ànec
- 100 g de foie-gras d'ànec
- 75 g de molla de pa
- 75 g de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa
- 30 g de garnatxa dolça
- 40 g de ceba tendra tallada a la brunesa
- Sal
- Pebre negre
- Canyella
- 50 g d'avellanes
- Torrades de pa
- Mesclum
- 100 g d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Desosseu les cuixes de pollastre i traieu-los la pell. Piqueu la carn de la cuixa de pollastre i el magret.
2. En un bol, poseu-hi les dues carns picades, el foie-gras tallat a daus, la molla de pa remullada amb la nata, la garnatxa dolça, la ceba tallada, un pols de sal, el pebre, la canyella i les avellanes. Barregeu-ho bé.
3. Poseu-ho en una terrina i feu-ho coure al bany maria a 150 graus durant 1 hora, aproximadament (ha d'arribar a 65 graus al cor del producte). Deixeu-ho refredar.
4. Serviu-ho amb torrades de pa i un xic d'amanida.

HO MARIDEM AMB...

Blanc de Gresa 2014, del celler Vinyes d'Olivardots

Vi blanc elaborat amb garnatxa blanca, garnatxa roja i samsó blanc (carinyena blanca), en una proporció aproximada d'una tercera part de cada varietat. Totes tres provenen de vinyes velles, de noranta i cent deu anys, ubicades en una zona de sòl al·luvial i sorrenc. Blanc de Gresa és de color groc palla brillant. En nas, és intens i complex, i hi predominen la fruita blanca i les aromes cítriques. En la seva evolució hi apareixen notes suaus de flors blanques, fonoll, torrats lleugers i un punt mineral. En boca, és ampli, untuós, estructurat, amb molt bona acidesa i un final llarg, fresc i lleugerament amarg. És un vi equilibrat, potent i amb aires mediterranis.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

SABIES QUE...

La botifarra dolça és un embotit fortament arrelat a les comarques de l'Empordà, el Pla de l'Estany, la Selva i la part oriental de la Garrotxa. S'elabora a les carnisseries amb carn de la culata, llom de porc i una mica de cansalada, tot passat per la màquina de picar. Per cada quilo de carn, s'hi afegeix la pela d'una llimona ratllada, mig quilo de sucre i sal. S'amassa tot i s'emboteix en budells naturals de porc. En resulta una botifarra de color vermellós i d'aspecte brillant.

EL PLAT

Botifarra dolça amb sidra i poma

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 botifarres dolces
- Oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 llimona (la pela)
- 1 taronja (la pela)
- 1 branca de canyella
- 150 g de sidra de l'Empordà
- 100 g de compota de poma de Girona

PREPARACIÓ

1. Punxeu les botifarres per evitar que es rebentin durant la cocció i daureu-les lleugerament en una cassola amb un raig d'oli d'oliva.
2. Gireu-les i afegiu-hi la sidra, la pela de llimona, la pela de taronja i la branca de canyella. Deixeu-ho coure a poc a poc a fi que el suc es caramel·litzi.
3. Serviu la botifarra amb la compota de poma.

LA TAPA

Olives farcides d'anxova amanides amb herbes fresques i *Oleo saccharum*

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 12 olives farcides d'anxova
- Porradell
- Anet
- 50 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 taronja (la pela)
- 50 g de sucre

PREPARACIÓ

1. Per elaborar l'*Oleo saccharum*, peleu la taronja procurant que no quedi pell blanca adherida a la pela. Introduïu la pela i el sucre en una bossa i envaseu-ho al buit. Deixeu-ho macerar 24 hores perquè la pela alliberi el seu oli.
2. Poseu les olives farcides en un bol i tireu-hi petits brots d'herbes fresques al damunt.
3. Amaniu-ho amb un bon raig d'oli i unes gotes d'*Oleo saccharum*.

HO MARIDEM AMB...

Celler Trobat Brut Nature Reserva, de Bodegas Trobat

Celler Trobat Brut Nature Reserva és un cava brut nature elaborat amb chardonnay, merlot, xarel·lo i parellada. És de color groc llimona, amb bombolla bonica i uniforme. D'aromes netes, és refrescant i elegant.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

SABIES QUE...

Una manera d'assaborir les gambes de Palamós, amb tota la seva esplendor, és menjar-les crues. Això sí, ben fresques, gairebé acabades de pescar, just arribades a port. El cap és flairós i gustós. La cua, de perfum i gust delicats i frescos.

EL PLAT

Sopa freda d'ametlles i oli d'oliva amb gambes de Palamós

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 250 g d'ametlles crues
- 12 g de sal
- 2 grans d'all escalivats
- 250 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 50 g de vinagre de vi blanc
- 1 l d'aigua mineral
- 12 gambes vermelles de Palamós pelades
- Porradell

PREPARACIÓ

1. Poseu en un gerro les ametlles, la sal, els alls, l'oli i el vinagre. Tritureu-ho. Emulsioneu-ho amb l'aigua mineral. Coleu-ho i reserveu-ho en fred. Ha de tenir una textura de crema.
2. Serviu la sopa freda amb les cues de gamba a rodelles i unes gotes d'oli d'oliva i porradell.

LA TAPA

Pols d'ametllat amb formatge Fermió i melmelada de tomata

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 12 ametllats
- 1 formatge Fermió
- 50 g de melmelada de tomata
- 40 g de brots vegetals
- 50 g de rossinyols
- 40 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà

PREPARACIÓ

1. Talleu els ametllats i esmicoleu-los fins a fer-ne una mena de sorra. Poseu els ametllats esmicolats al fons del plat.
2. Afegiu-hi un xic de melmelada de tomata.
3. Barregeu el formatge Fermió perquè es mescli l'interior amb l'escorça. Poseu-ne una cullerada al damunt del plat.
4. Decoreu-ho amb uns brots vegetals, un xic de rossinyols laminats i unes gotes d'oli.

HO MARIDEM AMB...

Àuria, del celler Mas Llunes

Àuria és un vi elaborat al cent per cent amb moscatell de gra petit. És de color groc palla, amb reflexos verdosos, net i brillant. En nas, s'hi barregen aromes de litxi, fruita de la passió, pell d'albercoc, gessamí, mare-selva i boix, entre d'altres, que formen un conjunt terpènic, molt aromàtic i atractiu. En boca, és un vi molt agradable, fresc i llaminer. Té un final ben equilibrat, amb notes cítriques i amb algun record balsàmic.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

SABIES QUE...

Una amanida que barreja fruita i verdura ofereix aromes i textures molt diferents en un plat. Podeu optar per combinar tot tipus de fruita i vegetals, però sempre amb un cert sentit del gust. Afegiu-hi llavors diverses i fruita seca, que donaran un altre aire a l'amanida.

EL PLAT

Amanida de fruites i vegetals

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 alvocat
- ½ llima (el suc)
- 1 préssec
- 1 mango petit
- 1 kiwi
- 8 grans de raïm
- 100 g de bròquil blanc
- 100 g de bròquil verd
- 20 g de brots d'alfàbrega
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 20 g de mostassa antiga
- 20 g de vinagre de sidra
- 10 g de sèsam torrat
- 10 g de grana de rosella
- Sal

PREPARACIÓ

1. Obriu l'alvocat per la meitat i traieu-ne la polpa. Amaniu-lo amb un pols de sal i el suc de la llima i aixafeu-lo amb una forquilla. Feu-ne un cercle a la base del plat.
2. Renteu totes les fruites i els bròquils.
3. Talleu el préssec a daus irregulars, peleu el mango i talleu-lo en juliana, peleu el kiwi i talleu-lo a daus, partiu els grans de raïm per la meitat i traieu-los les granes i ratlleu els dos bròquils amb un microratllador.
4. Componeu les fruites tallades, els bròquils ratllats i els brots d'alfàbrega al damunt de l'alvocat.
5. Munteu una vinagreta barrejant l'oli, la mostassa, el vinagre de sidra, un pols de sal i les llavors. Tireu-la pel damunt de l'amanida.

LA TAPA DOLÇA

Préssecs amb sangria de vi negre de l'Empordà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de préssecs de polpa dura
- 350 g de vi negre jove de l'Empordà
- 20 g de brandi
- 35 g de Cointreau
- 75 g de sucre
- 1 taronja (la pela)
- 1 llimona (la pela)
- ¼ de branca de canyella
- Pètals de flors comestibles

PREPARACIÓ

1. Barregeu el sucre amb la pela de la taronja, la pela de la llimona i la branca de canyella trencada a trossos. D'aquesta manera el sucre s'impregnarà d'aquestes tres aromes.
2. Incorporeu-hi el brandi, el Cointreau i el vi.
3. Coleu-ho i reserveu-ho.
4. Peleu els préssecs, talleu-los a talls regulars, introduïu-los a la sangria i envaseu-los al buit. Deixeu-los a la nevera durant dues hores i ja els podreu servir amb els pètals de flors comestibles.

HO MARIDEM AMB...

Mar de Lluna 2016, del celler Marià Pagès

Mar de Lluna és un vi jove, del 2016. S'elabora amb garnatxa negra i ull de llebre de vinyes d'una producció integrada que respecta el medi ambient i la salut de les persones. Té una graduació alcohòlica de 13,5º. Vi expressiu i equilibrat, de color cirera brillant, de voltant violaci. Amb aroma atractiva que recorda la fruita vermella madura. En boca, és saborós i fresc. Cal servir-lo una mica fresc, ja que és un vi jove.

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

SABIES QUE...

A les albergínies més petites i tendres no hi trobareu llavors ni amargor, elements que sí que se solen trobar a les albergínies grans. Podeu optar per les albergínies blanques, que són molt tendres i d'una finor exquisida.

EL PLAT

Albergínia escalivada amb iogurt de llet d'ovella i cafè

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 albergínies petites
- 4 cafès exprés
- 1 iogurt de llet d'ovella
- 100 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal en escames
- Llavors

PREPARACIÓ

1. Escaliveu les albergínies al forn.
2. Peleu-les i poseu-les en un plat.
3. Feu quatre cafès exprés i afegiu-hi la mateixa quantitat d'oli d'oliva.
4. Barregeu el iogurt, que quedi homogeni.
5. Poseu un cordó de iogurt al damunt de l'albergínia i amaniu-ho amb l'oli de cafè, unes escames de sal i les llavors.

LA TAPA

Foie-gras a la planxa amb gelea de pètals de rosa, garnatxa i sorra de galeta

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de foie-gras extra
- 40 g de garnatxa dolça
- 100 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Gelea de pètals de rosa
- 4 teules
- Sal en escames
- Pebre negre
- Porradell

PREPARACIÓ

1. Salpebreu el foie-gras i envaseu-lo en una bossa amb un raig de garnatxa. Poseu-lo a coure al bany maria durant 8 minuts a 63 graus. Tot seguit, traieu-lo de la bossa i passeu-lo per la paella amb un raig d'oli.
2. Talleu les teules i esmicoleu-les fins a fer-ne una mena de sorra.
3. Munteu el plat amb el foie-gras, un xic de galeta esmicolada, la gelea de pètals de rosa, porradell picat i unes escames de sal.

HO MARIDEM AMB...

Sàtirs Blanc 2016, del celler Arché Pagès

Sàtirs Blanc s'elabora al cent per cent amb macabeu en sol granític, en unes vinyes de vint-i-set anys. El raïm se selecciona a la vinya en caixes petites i fermenta quinze dies a setze graus. Posteriorment, una criança en dipòsits d'acer inoxidable, amb els seus solatges fins, dona aquest vi de color pàl·lid. Té una aroma potent de fruita confitada. En boca, recorda la fruita madura, i és saborós i dolcenc.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

SABIES QUE...

Com més varietat de marisc i de carn poseu en un arròs, més gustós serà. Quan obriu la llagosta i la cabra de mar recupereu-ne tots els sucs, afegiu els escamarlans a l'últim moment i aprofiteu els caps de conill, que donen molt de gust.

EL PLAT

Arròs de mar i muntanya

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'arròs de gra rodó
- 1 cabra de mar (millor si és femella) de ½ kg, aproximadament
- 1 llagosta
- 4 escamarlans
- 8 galeres
- 2 caps de conill
- 200 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 200 g de cargols enganyats (cuits i amb una part del cos fora de la closca)
- 1 ceba de Figueres
- 4 grans d'all
- 4 tomates de penjar
- 1,5 l de brou de peix
- Sal

PREPARACIÓ

1. Peleu i trinxeu la ceba de Figueres ben fina. Fregiu-la en una cassola amb un raig d'oli. A mitja cocció, incorporeu-hi els alls trinxats i, seguidament, les tomates ratllades. Deixeu-ho coure fins que quedi un sofregit ben concentrat.
2. Mentrestant, prepareu la cabra en una plàtera per no perdre'n el suc ni el corall. Obriu la cabra per la part del darrere amb l'ajuda d'una cullera i feu pressió cap amunt. D'aquesta manera, quedarà la closca superior separada i així podreu accedir millor a la part on hi ha la carn. Guardeu el suc que en surt i el corall. Talleu la cabra amb la mitjalluna a trossos petits, vigilant de no esquerdar la closca de les potes, ja que és molt molest trobar trossets de closca a l'arròs. Obriu el cap de la llagosta.
3. En una cassola de terrissa amb un bon raig d'oli, enrossiu-hi els caps de conill. Retireu-los. Tot seguit, enrossiu-hi uns segons els escamarlans i les galeres. Retireu-los. Feu el mateix amb el cap de la llagosta i la cabra. Quan siguin enrossits, també retireu-los. Finalment, enrossiu-hi l'arròs.
4. Afegiu-hi el sofregit, els caps de conill, els cargols i el brou. Deixeu-ho coure 7 minuts a foc viu, Saleu-ho. Incorporeu-hi la cabra, les galeres i el cap de la llagosta i deixeu-ho coure 5 minuts més. Finalment, afegiu-hi els escamarlans i el corall de la cabra i deixeu-ho coure els minuts que li faltin a l'arròs. Poseu-ho a punt de sal i serviu-ho.

LA TAPA

Ous cuits a baixa temperatura amb emulsió de gambes

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 ous de gallina ecològics
- 12 caps de gamba vermella
- 100 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 50 g de llet d'ovella
- Sal

PREPARACIÓ

1. Feu coure els ous al bany maria a 65 graus durant 45 minuts.
2. Salteu els caps de gamba i extraieu-los tot el corall. Coleu l'oli.
3. En un recipient alt i estret poseu-hi la llet, l'oli dels caps de gamba i un pols de sal. Tritureu-ho, de manera que quedi una mena de maionesa líquida.
4. Per emplatar, obriu els ous, retireu la clara que no estigui amb el rovell i poseu cada ou en un bol.
5. Cobriu els ous amb l'emulsió de gambes.

HO MARIDEM AMB...

Llavors blanc 2016, del celler La Vinyeta

Vi blanc de color groc pàl·lid. En nas, presenta una elevada intensitat aromàtica en què destaquen per damunt de tot les aromes de fruita blanca i de cítrics embolcallades pels fumats de la criança en bota. És untuós, intens, amb un bon equilibri final.

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

SABIES QUE...

La tripa de bacallà és un producte molt gelatinós. La podeu trobar als mercats salada. Per dessalar-la cal submergir-la en aigua freda durant dues o tres hores. És ideal per fer tota mena de guisats, amb llegums o sola.

EL PLAT

Tripa de bacallà amb sopa emulsionada de pinyons

INGREDIENTS (per a 4 persones)

PER AL PRALINÉ DE PINYONS

- 50 g de pinyons
- 20 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal fina

PER A LA TRIPA DE BACALLÀ

- 300 g de tripa de bacallà salada
- Aigua ben freda

PER AL BROU DE BACALLÀ

- 500 g de pells de bacallà
- 750 g d'aigua mineral

PER A L'EMULSIÓ DE PINYONS

- 300 g de brou de pells de bacallà
- 90 g de pinyons
- Porradell picat

PREPARACIÓ

1. Per fer el praliné de pinyons, torreu-los al forn a 160 graus i, quan siguin daurats, poseu-los en un morter i aixafeu-los amb la mà de morter. Amaniu-los amb un pols de sal i amb l'oli i reserveu-los.
2. Per fer la tripa, dessaleu-la en 3 litres d'aigua durant 2 hores. Comproveu que estigui ben hidratada. Llenceu l'aigua, renteu la tripa, poseu-la en un cassó amb aigua nova i feu-li arrencar el bull lentament. Apagueu el foc i deixeu la tripa en la mateixa aigua fins que es refredi. Tot seguit, retireu-li el tel negre i talleu-la a tires d'un centímetre, aproximadament.
3. Renteu les pells de bacallà ja dessalades i feu-les coure en l'aigua mineral a foc lent durant 30 minuts.
4. Per fer la sopa emulsionada, preneu els 300 g de brou calent, afegiu-hi els pinyons i tritureu-ho al Thermomix® fins que quedi una sopa molt fina.
5. Incorporeu la tripa de bacallà a la sopa i escalfeu-ho un parell de minuts a foc lent.
6. Serviu la tripa amb la sopa emulsionada en un plat soper amb un cordó del praliné de pinyons i un xic de porradell.

LA TAPA

Carpaccio de botifarra de bolets amb foie-gras a la sal, micromesclum i pinyons

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 botifarra de bolets
- 50 g de foie-gras Celler
- 40 g de micromesclum vegetal
- Pinyons torrats
- 40 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal en escames
- Porradell

PREPARACIÓ

1. Traieu el budell de la botifarra i talleu-lo a rodelles molt primes. Disposeu-lo al plat.
2. Talleu el foie-gras a daus i repartiu els daus per damunt del carpaccio de botifarra.
3. Decoreu-ho amb els vegetals, els pinyons torrats, unes escames de sal, porradell i un fil d'oli.

HO MARIDEM AMB...

Mabre 2016, del celler cooperatiu Empordàlia

Vi blanc de color groc amb reflexos verds. Amb aromes intenses de flors blanques, com el gessamí i la càssia, i notes de coco i vainilla. En boca, és molt complet, hi trobem fruites blanques mediterrànies i novament la vainilla i el coco exòtic. El final és fresc, amb notes de menta.

LA CARMANYOLA

Sardines escabetxades

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de sardines fresques
- Farina
- ½ cabeça d'alls
- 1 ceba mitjana
- 1 fulla de llorer
- 1 branca de farigola
- 1 branca d'orenga
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- 50 g de vinagre de vi blanc
- 360 g d'oli d'oliva
- 90 g d'aigua
- 50 g de vi blanc sec
- Sal
- Pebre blanc
- 1 escarola de cabell d'àngel

PREPARACIÓ

1. Netegeu les sardines, escateu-les i traieu-los la tripa. Enfarineu-les i fregiu-les en oli ben calent. Reserveu-les.
2. Tireu un raig d'oli en una cassola de ferro colat o de fang i sofregiu-hi els alls pelats i laminats i la ceba tallada a tires fines.
3. Quan es comencin a enrossir, afegiu-hi una cullerada de pebre vermell, les diferents herbes aromàtiques, el vinagre, l'aigua, el vi blanc sec i l'oli restant. Salpebreu-ho.
4. Incorporeu-hi les sardines i feu-les coure un parell de minuts. Deixeu-les refredar i ja les podeu consumir, tot i que és ideal menjar-les al cap d'un parell de dies, perquè agafen més sabor. Acompanyeu-les d'una bona escarola de cabell d'àngel.

CUINA I SALUT

La recepta sana i econòmica

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

Conill adobat

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- ½ conill
- 4 alls
- 3 branques de julivert
- 2 cullerades petites de pebre vermell dolç
- 1 fulla d'orenga
- ½ got de vi
- 1 got petit d'oli
- 1 got petit d'aigua

PREPARACIÓ

1. Talleu el conill a trossos petits i repartiu-lo en una safata.
2. Poseu l'all, el julivert, el pebre vermell i l'orenga en un morter i piqueu-ho tot ben picat.
3. Afegiu-hi el vi, l'oli i l'aigua, barregeu-ho tot i tireu-ho per sobre del conill.
4. Deixeu-ho reposar durant 4 hores.
5. Passades les 4 hores, passeu-ho tot a una cassola i feu-ho coure a foc lent fins que el conill estigui daurat.

Recepta de: M. Àngels Túncado Enríquez
Extreta de: Càritas Baix Ter

ELS NOSTRES VINS

La ruta del vi DO Empordà

Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

Gran Recosind

En el centre històric de Capmany trobem els Cellers Santamaria. Els inicis de l'empresa familiar es remunten a l'any 1877, quan Gregori Artizà va obtenir la medalla de perfecció a l'Exposició Nacional Vinícola.

A la finca es poden visitar dos cellers de criança, un d'estil romanicogòtic del segle XVI i l'altre de principis del segle passat. També hi ha un museu on es conserven estris antics de la família i documentació diversa, com l'escrit del 1879 en què el governador civil de Girona nomena Gregori Artizà encarregat de vigilar i reconèixer la fil·loxera a la província.

El celler, que elabora el Gran Recosind des del 1980, és pioner en la introducció de la criança en fusta de roure a la DO Empordà.

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

Masetplana

Resultat d'una llarga història familiar que s'inicià el 1826 i que han ampliat les darreres generacions (l'avi Julián, Xavier Maset i, ara, en Julià), Masetplana és un molí d'oli de referència a l'Empordà, per la seva qualitat i el seu volum, i un celler de vins i caves que combina innovació i tradició.

Tots els seus productes tenen una empremta genètica particular i autènticament empordanesa, que prové de la passió i d'una manera de fer personal, des del conreu i la cura de les vinyes i les oliveres fins a la part creativa a l'hora de gestar els productes. El fruit del treball de Masetplana està fonamentat en la paciència, la dedicació i el desig de proporcionar el màxim gaudi.

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

GASTRONARI

Copa Pompadour

Fa una bona colla d'anys el cava i el xampany es bevien amb la copa Pompadour (la baixa). Diuen que va ser dissenyada a semblança dels pits de l'amant de Lluís XV, Madame Pompadour, a la Versalles del segle XVIII. Sigui com sigui, es tracta d'una copa sense interès enològic. El gas s'escapa i el vi s'escalfa i és gairebé impossible apreciar-ne les aromes, amb aquesta gran obertura. Però darrerament, aquesta copa ha tornat a posar-se de moda. No per posar-hi un escumós, sinó per beure-hi un còctel. Fins i tot se'n poden trobar de diverses mides i amb dissenys lleugerament diferents. Així que ja podeu treure les vostres Pompadours del moble i fer-les servir per prendre còctels.

Napar

De cobrir completament i uniformement un menjar amb una salsa densa i espessa, en diem *napar*. En posem un parell d'exemples: abans d'acabar un plat de canelons, napem els canelons amb beixamel per gratinar-los posteriorment; o, en aquesta foto que hem inclòs, napem unes creps amb una crema de xocolata.

Es pot napar tant en receptes salades com en receptes dolces.

Llamàntol

El llamàntol, *llamanto, llomanto, llobregant, llocàntol, llongant, llangant, grimald, gramàntol* o *gramanto* és el més gros dels crustacis europeus. Es diferencia de la llagosta, el seu parent llunyà, entre d'altres aspectes perquè té dues pinces. Podem trobar al comerç dos tipus de llamàntol: l'europeu, que és el que podeu veure a la foto, conegut amb el nom científic d'*Homarus gammarus*, i l'americà, de color més marronós, l'*Homarus americanus*. Convé assenyalar que l'europeu és més gustós.

LA XARXA AL DIA

L'Escola de Tastavins del Gironès i la revista MILFULLS promocionaran els vins guardonats amb les Fulles de Girona al concurs Girovi 2017

A partir d'aquest número de la revista MILFULLS es presentaran tots els vins guanyadors de les Fulles de Girona del Girovi 2017, el concurs de vins i caves de Catalunya organitzat per l'Escola de Tastavins del Gironès.

Girovi va ser creat l'any 1995 per Agustí Ensesa, fundador de l'Escola de Tastavins del Gironès, i està homologat per Mestres Tastavins i Cellerers de Catalunya. Més de 200 tastadors experts, professors, alumnes i exalumnes de l'Escola d'Hostaleria i Turisme de Girona, enòlegs, sommeliers, elaboradors de vi i cava, comerciants, restauradors i consumidors han format part del jurat encarregat d'escollir els vins reconeguts mitjançant tastos a cegues.

La Xarxa de Mercats Municipals de Girona i l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona Dr. Josep Trueta elaboren el primer calendari solidari Milfulls en benefici de la recerca biomèdica

Aquest Nadal l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI) i la Xarxa de Mercats Municipals de la Diputació de Girona presenten el primer calendari solidari Milfulls en benefici de la recerca biomèdica.

El calendari és un recull de dotze receptes de temporada extretes de la revista MILFULLS i té un cost de dos euros, els quals es destinaran a potenciar els projectes de recerca de l'Institut.

L'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona és un centre de recerca adscrit a la Universitat de Girona (UdG) que forma part de la xarxa CERCA de la Generalitat de Catalunya. Va ser creat per desenvolupar, gestionar i difondre la recerca de qualitat en ciències biomèdiques i de la salut pública i comunitària en l'àmbit de les comarques de Girona, amb l'objectiu de promoure l'aplicació d'aquesta recerca a la pràctica habitual de la medicina i de respondre als problemes de salut de la ciutadania.

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

Fruits secs, fruites seques, fruita seca...

Quin mot hem de fer servir en català per referir-nos a determinats **fruits comestibles, com ara les avellanes, les ametlles, les nous, les panses, etc.**?

Cal fer servir les denominacions tradicionals

fruita seca en singular, o **fruites seques** en plural.

- La forma ***fruits secs*** no és adequada en català amb aquest sentit. Sí que ho és, en canvi, quan la fem servir en sentit literal: *El garrofer fa uns fruits secs i rugosos.*

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.

http://www.ddgi.cat/llibreEstil

Territori
+ Productors

Producció
alimentària
de qualitat

Concursos
bianuals
Girona Excel·lent

Jurats qualificats
+ Tastos a ceques

Segells
d'excel·lència

Promoció
del territori
+ Suport
als productors

www.gironaexcellent.cat

Diputació de Girona

Cambra de Comerç de Girona

Costa Brava
Pirineu de Girona

Diputació de Girona / Oficina de Difusió