Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - Març de 2018
Núm. 30 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

30
Hivern
2018

mercats municipals de Girona

«No crec en la idea de marejar el menjar, cal respectar el que un cuina.»
Francis Mallmann

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 productes 24
Gastronari 25
La xarxa al dia 26

EDITORIAL

Els vins de l'Empordà

Els vins de l'Empordà gaudeixen d'un prestigi enorme des de l'edat mitjana. De totes les varietats, la garnatxa és la joia de la corona.

Les vinyes, alineades i ordenades, van canviant el paisatge empordanès al ritme de les estacions. Vinyes centenàries i vinyes joves són la renovació del cicle vital. El viticultor les cuida, les treballa i les poda per obtenir-ne el millor raïm. Hi ha vinyes a la plana i n'hi ha d'enfilades als pendents de les muntanyes, sostingudes per quilòmetres de paret seca, efímera arquitectura ancestral pensada per camuflar-se amb la natura i per frenar-ne els efectes devastadors, quan el cel envia una pluja torrencial que remou la terra.

Tanmateix, fins al 1975 no va néixer la Denominació d'Origen Empordà. Al començament només incloïa productors de l'Alt Empordà, però des del 2004 també abasta els del Baix Empordà. La DO Empordà està marcada per les diferents varietats de garnatxa, que aquí pren el nom de *lledoner*, pel samsó o carinyena, pel macabeu i pel moscatell d'Alexandria. La garnatxa, un vi dolç natural elaborat amb lledoner, és el producte més singular i característic de tota la DO.

Una de les peculiaritats d'aquesta DO és que, des d'arran de mar, la vinya comparteix el territori i el paisatge amb les suredes, de les quals s'extreu el suro amb què una delicada indústria concentrada a la Selva i al Baix Empordà fabrica els taps de la majoria dels vins més prestigiosos de la DO Empordà i d'arreu de món.

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...

SABÍEU QUE...

De botifarra negra n'hi ha de molts tipus: d'elaborades només amb sang i ceba o arròs, o bé les que també contenen les carns gelatinoses del cap o cansalada i papada. Per cuinar plats amb botifarra cruixent, trieu aquesta última varietat; les que duen les carns gelatinoses del cap costa molt que quedin cruixents. Tant aquestes com les de ceba o arròs s'utilitzen per a altres plats.

EL PLAT

Arròs de botifarra negra i garotes

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'arròs de gra rodó
- 250 g de botifarra negra
- 12 garotes (ben plenes)
- 250 g de bolets (nets i tallats)
- 1 l de brou fosc de vedella
- 100 g de formatge d'ovella curat
- Oli d'oliva verge extra
- Julivert picat
- Porradell picat

PREPARACIÓ

1. Escaldeu el julivert en aigua bullent. Un cop escaldat, refredeu-lo en aigua freda, tritureu-lo amb l'oli d'oliva i reserveu-lo.
2. Talleu la botifarra a daus i poseu-la en una cassola de ferro colat amb els bolets i un raig d'oli d'oliva. Salteu-ho bé.
3. Incorporeu-hi l'arròs i remeneu-ho una mica. Sense deixar de remenar, tireu-hi el brou de mica en mica, a fi que l'arròs se'l vagi bevent.
4. Peleu el formatge i talleu-lo a daus petits.
5. Quan l'arròs estigui gairebé cuit, traieu-lo del foc, afegiu-hi el formatge i remeneu-ho perquè quedi ben melós.
6. Obriu les garotes i extraieu-ne les gònades (els ous). Afegiu-les a l'arròs i comproveu-ne el punt de sal. Acabeu el plat amb el porradell picat i un raig de l'oli de julivert.

LA TAPA

Aletes de pollastre amb salsa thai

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 16 aletes de pollastre (la part del mig)
- Sal
- Pebre negre
- 100 g d'oli d'oliva verge extra

PER A LA SALSA

- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba tendra
- 1 pebrot groc
- 10 g de pasta de pebrot picant
- 250 g de llet de coco
- 25 g de gingebre
- 20 g de citronella
- 1 llimona (la pela)
- Midó de blat de moro
- Sal

PREPARACIÓ

1. Passeu el bufador a les aletes i salpebreu-les. Envaseu-les al buit i poseu-les a coure a 75 ºC durant 14 hores. Reserveu-les.
2. Per fer la salsa, talleu la ceba en juliana i salteu-la. Afegiu-hi el pebrot groc i deixeu-ho coure 5 minuts. Incorporeu-hi la pasta de pebrot picant, la llet de coco, el gingebre, la citronella i la pela de la llimona, i feu-ho coure 2 minuts. Saleu-ho i lligueu-ho amb un xic de midó de blat de moro diluït amb aigua freda, si cal.
3. Per muntar el plat, escalfeu les aletes (idealment, al Roner) i després passeu-les per la planxa per daurar-les.
4. Serviu-les amb la salsa.

HO MARIDEM AMB...

Joncària, de Pere Guardiola

Joncària és un vi de color groc palla amb reflexos daurats, net i brillant. D'aroma potent i elegant de fruites exòtiques i cítrics. Té matisos de fusta nova amb acusat caràcter varietal, i presenta una excel·lent harmonia de fruita, fusta i aromes de criança. En boca, és equilibrat i saborós, gras i amb cos, amb aroma retronasal intensa i darrer gust persistent, llarg i agradable.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

La salsa brava és una de les salses universals de la cuina popular dels últims anys. El concepte de salsa picant existeix en moltes cuines, i no hi ha una única salsa brava; n'hi ha moltes, i cadascú en fa la seva versió: més líquida, més espessa, més o menys picant... Això sí: per poder-se dir *brava* ha de picar. El picant dona alegria al paladar i permet obrir el ventall dels diferents pebres i pebrots d'arreu del món.

EL PLAT

Suprema de lluç amb crema de rossinyols

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 supremes de lluç de 125 g cadascuna
- 600 g de rossinyols
- 100 g de brou fosc de vedella reduït
- 200 g de nata líquida amb el 32 % de matèria grassa
- Midó de blat de moro
- Sal
- Pebre blanc
- 50 g d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Netegeu els rossinyols i salteu-los en una paella amb un raig d'oli d'oliva. Saleu-los.
2. Afegiu-hi el brou fosc i la nata i deixeu-ho coure 5 minuts. Si cal, lligueu-ho amb un xic de midó diluït amb aigua freda.
3. Salpebreu les supremes de lluç i marqueu-les en una paella amb un raig d'oli. Acabeu-les de coure al forn.
4. Emplateu la suprema de lluç amb la salsa de bolets per damunt.

LA TAPA

Croquetes de pollastre amb salsa brava

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 12 croquetes de pollastre
- 500 g d'oli d'oliva
- PER A LA SALSA BRAVA
- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- 20 g d'all tallat a rodelles
- 40 g de farina fluixa
- 600 g de brou de pollastre
- 15 g de pebre vermell dolç
- 2 g de pebre vermell picant
- 7 g de sal
- 10 g de vinagre de vi blanc

PREPARACIÓ

1. Per fer la salsa brava, escalfeu l'oli, afegiu-hi les rodelles d'all i sofregiu-les sense que arribin a daurar-se.
2. Afegiu-hi la farina i deixeu-ho coure 1 minut a foc lent.
3. Incorporeu-hi el brou calent, els dos tipus de pebre vermell i la sal i deixeu-ho bullir durant 2 minuts. Afegiu-hi el vinagre.
4. Tritureu-ho i deixeu-ho refredar.
5. Escalfeu l'oli i fregiu les croquetes. Serviu-les amb la salsa brava per damunt.

HO MARIDEM AMB...

Flor d'Albera, de Martí Fabra

El vi blanc Flor d'Albera s'elabora únicament amb muscat. És un vi ampli, intens, sec i molt fresc. 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, un gran ventall aromàtic molt ben estructurat i equilibrat, i amb una acidesa que li proporciona un final de boca que deixa sensacions minerals.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

El *daifuku mochi* originàriament s'anomenava *harabuto mochi* (literalment, 'pastís d'arròs ventre gruixut'), perquè estava farcit. Més tard, el nom va passar a *daifuku mochi* ('pastís d'arròs ventre gran'). En japonès, el terme que designa tant 'ventre' com 'sort' es pronuncia igual: *fuku*. Per tant, *daifuku mochi* també vol dir 'pastís d'arròs gran sort'. Hi ha la creença que aquest pastís porta bona sort, i per això es consumeix especialment per celebrar l'any nou japonès.

EL PLAT

Blanqueta de vedella

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 costella de vedella
- 200 g de brou d'escudella
- 200 g de nata líquida
- 1 ceba mitjana
- 1 porro
- 400 g de bolets
- Sal
- Pebre negre
- 100 g de flocs de formatge Cofat

PREPARACIÓ

1. Talleu la ceba i el porro a la brunesa i els bolets a daus.
2. Salpebreu la costella i envaseu-la amb la ceba, el porro, els bolets, el brou i la nata. Poseu-la a coure a 75 ºC durant 15 hores.
3. Passades les 15 hores, poseu la costella a rostir al forn a 180 ºC durant 15 minuts.
4. Escalfeu el suc de la cocció, tritureu-lo i afegiu-hi el formatge. Passeu-ho per un colador xinès. Tireu-ho per damunt de la costella i deixeu-ho coure 5 minuts més.

LA TAPA DOLÇA

Mochis de fesols de Santa Pau

INGREDIENTS (per a 4 persones)

PER AL FARCIT
· 250 g de fesols de Santa Pau
· 100 g de brou de la cocció dels fesols
· 125 g de sucre
· 30 g de muscat de l'Empordà
· Sal
PER A L'EMBOLCALL
· 230 g d'aigua (o una mica més)
· 50 g de sucre
· 230 g de farina d'arròs glutinós
· Midó d'arròs (o de blat de moro)
· Sucre llustre

PREPARACIÓ

1. Per fer el farcit, barregeu els fesols de Santa Pau, calents, amb un xic del brou de la seva cocció, el sucre, un polsim de sal i el muscat i deixeu-ho coure uns 15 minuts. Tritureu-ho i reserveu-ho.
2. Per a l'embolcall dels *mochis*, poseu l'aigua i el sucre en un bol i barregeu-ho bé. Feu que arrenqui el bull perquè es formi un almívar. Deixeu que es refredi, afegiu-hi la farina d'arròs glutinós i remeneu-ho fins que s'hagi barrejat del tot.
3. Poseu la barreja a coure al microones durant 2 minuts tapada amb un paper de plàstic transparent. Quan sigui cuita, retireu-la del microones i remeneu-la.
4. Torneu a escalfar el preparat 1 minut més al microones. Remeneu-lo amb energia i deixeu-lo refredar fins que sigui tebi.
5. Empolsineu amb una mica de midó d'arròs la superfície de treball, i també les mans. Preneu la massa amb les mans i pasteu-la bé. Dividiu-la en porcions individuals per fer-ne els *mochis*.
6. Disposeu una mica de puré de fesols al centre de cada *mochi* i tanqueu la massa sobre si mateixa.
7. Empolsineu un plat amb una barreja de sucre llustre i midó d'arròs. Distribuïu-hi els *mochis* amb el tancament cap avall i empolsineu-los amb sucre llustre.

HO MARIDEM AMB...

Mallolet 2015, del Celler Roig Parals

Mallolet 2015 és un vi negre jove que s'elabora amb les varietats samsó i garnatxa negra al Celler Roig Parals, a Mollet de Peralada, celler que té algunes vinyes centenàries. Després de la fermentació, el vi reposa durant cinc mesos en dipòsits d'acer inoxidable, i després s'embotella. La garnatxa li aporta voluptuositat i el samsó, seriositat.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Ara a l'hivern a les comarques catalanes és el temps de la tòfona negra. La més apreciada és la *Tuber melanosporum*. En podeu trobar una altra varietat, la *Tuber brumale*, que té una mica menys de gust. Però no les confongueu amb la *Tuber indicum*, de color negre, petita i rodona, que se sol comercialitzar en pots petits i que no té gens de gust ni de perfum.

EL PLAT

Escudella de bolets i pilotilles tofonades

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1,5 l de brou de gallina
- 2 pits de pollastre de pagès
- 200 g de papada de porc picada
- 1 tòfona negra
- 200 g de rossinyols
- 200 g de trompetes
- 90 g d'oli d'oliva verge extra
- 60 g de farina de Girona
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb el brou i feu que bulli.
2. Mentrestant, poseu una cassola al foc amb l'oli. Quan sigui calent, abans que fumegi, afegiu-hi la farina i remeneu-ho. Deixeu-ho coure 1 minut. Tot seguit, afegiu-hi el brou bullent i remeneu-ho. Deixeu-ho coure 5 minuts a foc lent.
3. Per preparar la barreja de les pilotilles, mescleu el pit de pollastre i la papada de porc en un bol i afegiu-hi un polsim de sal, un polsim de pebre i la tòfona picada finament. Barregeu-ho bé i feu les pilotilles.
4. Netegeu els bolets i talleu-los.
5. Poseu les pilotilles i els bolets a coure a la mateixa escudella uns 15 minuts més a foc lent, fins que s'acabin de coure. Poseu-ho al punt de sal.
6. Serviu la sopa ben calenta.

LA TAPA

Ostres a la brasa amb vinagreta tèbia de poma de Girona

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 8 ostres grosses
- 1 poma *granny smith* de Girona
- 20 g de vinagre de sidra
- 80 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Sal gruixuda

PREPARACIÓ

1. Primer de tot comproveu que les ostres siguin molt i molt fresques.
2. Obriu-les sempre a l'últim moment i amb cura, comproveu-ne l'olor i separeu-les de la conquilla amb el filament de l'ostra. Torneu-les a posar al damunt de la conquilla.
3. Renteu la poma i talleu-la a daus molt petits.
4. Feu una vinagreta barrejant el vinagre, l'oli, un polsim de sal i els dauets de poma.
5. Feu una bona brasa i feu-hi coure les ostres durant 1 minut. Poseu les closques també damunt la brasa perquè s'escalfin.
6. Introduïu una culleradeta de vinagreta de poma dins de cada closca i col·loqueu-hi l'ostra al damunt.
7. Ràpidament, distribuïu les ostres en un plat amb un llit de sal gruixuda perquè no es moguin.

HO MARIDEM AMB...

Mar Blanc, del celler Mas Oller

Mar Blanc s'elabora amb raïm procedent de ceps d'entre nou i deu anys plantats a deu metres sobre el nivell del mar, i es macera en fred per obtenir la màxima expressió aromàtica. És un vi que reflecteix la vinicultura tradicional de l'Empordà. És de color groc pàl·lid brillant. En nas, té notes de préssec i fruita blanca amb un fons de llima i llimona. En boca, és fresc i complex, desengreixant i, alhora, untuós.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

És una bona opció utilitzar per cuinar el mateix vi que consumim per beure. Hi ha la tendència a cuinar amb vins de baixa qualitat, però un vi de categoria baixa mai ens farà un bon plat. És clar que tampoc cal utilitzar el millor vi del món a la cuina, però si el vi que pensem beure és de qualitat mitjana, i a més a més del territori, és el més adequat per elaborar els plats.

EL PLAT

Galta de vedella amb vi negre

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 galtes de vedella
- 1 l de vi negre de l'Empordà
- 250 g de moscatell de l'Empordà
- 2 cebes de Figueres
- 2 pastanagues
- 4 l d'aigua
- 200 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre
- Midó de blat de moro

PREPARACIÓ

1. Renteu les galtes de vedella i poseu-les en una olla amb aigua freda al foc. Quan hagin arrencat el bull, traieu-les de l'olla.
2. Poseu una cassola al foc amb l'oli i rostiu-hi les galtes fins que quedin lleugerament daurades. Salpebreu-les i retireu-les.
3. Talleu finament les cebes i les pastanagues i tireu-les a la cassola. Deixeu-les enrossir.
4. Torneu-hi a posar les galtes i afegiu-hi el vi, el moscatell i l'aigua. Deixeu-ho coure a foc mitjà entre 6 i 8 hores, fins que les galtes quedin molt toves.
5. Quan les galtes estiguin cuites, retireu-les amb molt de compte i deixeu reduir el suc de la cocció. Poseu-ho al punt de sal, lligueu-ho amb un xic de midó de blat de moro diluït amb aigua freda i passeu-ho pel colador.
6. Col·loqueu les galtes en una cassola de forn, aboqueu-hi la salsa per damunt i poseu-les al forn 10 minuts.

LA TAPA DOLÇA

Peres amb vi

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 peres *blanquilla*
- 1 l de vi negre de l'Empordà
- 250 g de sucre
- 1 branca de canyella
- 1 taronja (la pela)
- 100 g de filets d'ametlla
- 4 fulles de menta

PREPARACIÓ

1. Peleu les peres i talleu-les per la meitat. Traieu-ne els pinyols.
2. Poseu a coure les peres amb el vi, el sucre, la canyella i la pela de taronja. Quan les peres siguin toves, apagueu el foc i deixeu-ho refredar.
3. Una vegada fred, retireu les peres i deixeu reduir el suc de la cocció fins que agafi certa densitat de xarop. Torneu a posar-hi les peres i deixeu-ho refredar.
4. Serviu les peres amb els filets d'ametlla torrada i les fulles de menta tallades finament.

HO MARIDEM AMB...

Cercium 2015, del celler Mas Llunes

La tramuntana, anomenada *cercium* a les cròniques dels historiadors romans, ha marcat des de sempre el caràcter de la gent i dels vins de l'Empordà. El vi Cercium prové de les vinyes del Mas Llunes, cultivades a Garriguella, en terrenys aspres i molt influenciats per aquest fort vent del nord. És de color cirera amb ribet violeta i d'aroma fresca, expressiva, intensa, especiada, amb tocs de xocolata i molt afruitada (de fruites vermelles). En boca, és fresc, ample, estructurat, amb molta fruita i notes discretes de roure ben integrat.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Les maduixes tenen substàncies beneficioses per al cor i poden ajudar a prevenir l'envelliment, a tonificar els ronyons i a evitar la càries. A més a més, les maduixes són antioxidants, ja que contenen vitamina C, carotenoides i antocians, que són específics de les fruites vermelles i tenen un poder antioxidant molt elevat.

EL PLAT

Foie-gras amb moniato i escabetx de bolets

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 talls de foie-gras de 60 g cadascun (es posaran al congelador)
- 2 moniatos escalivats
- 250 g de barreja de bolets
- 200 g de nata líquida amb el 32 % de matèria grassa
- 100 g de brou fosc reduït de vedella
- 50 g de vinagre de vi blanc
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre
- Porradell

PREPARACIÓ

1. Peleu els moniatos escalivats quan encara siguin calents. Escalfeu la nata, barregeu-la amb els moniatos, sal i pebre i tritureu-ho. Reserveu-ho calent.
2. Netegeu els bolets i salteu-los en una paella amb un raig d'oli. Afegiu-hi el vinagre, el brou, l'oli i un polsim de sal. Quan hagi arrencat el bull, apagueu el foc.
3. Marqueu el tall de foie-gras directament del congelador i acabeu-lo de coure al forn durant 1 minut.
4. Per emplatar, poseu una base de moniato i, al damunt, el foie-gras i l'escabetx de bolets tebi. Acabeu-ho amb el porradell.

LA TAPA DOLÇA

Estofat de fruites vermelles amb nata d'ovella i pols de gerds

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de maduixots del Maresme
- 100 g de sucre
- 100 g de gerds
- 100 g de mores
- 300 g de nata d'ovella
- 50 g de gerds en pols

PREPARACIÓ

1. Renteu els maduixots i poseu-los en una plàtera amb el sucre. Cobriu-los amb paper de plàstic transparent de manera que no pugui sortir-ne el vapor i poseu-los a coure dins el forn al vapor o a forn sec a 90 ºC durant 3 hores. Coleu el xarop resultant, refredeu-lo i reserveu-lo.
2. Per emplatar les postres, distribuïu els gerds, les mores i el xarop de maduixots en quatre bols. Munteu la nata d'ovella i tireu-la-hi per damunt. Decoreu-ho amb la pols de gerds.

HO MARIDEM AMB...

Rec de Brau, de Cellers d'en Guilla

És un vi negre de criança i de marcat caràcter empordanès. La verema es fa de manera manual i la maceració prefermentativa, en fred. Al final de la fermentació es premsa lleugerament abans que el vi passi a les botes, on es cria durant uns mesos. Després de fer el cupatge, es filtra, s'embotella i es deixa reposar a l'ampolla durant un parell de mesos. Té un bonic color morat blavós que reflecteix una criança elegant i equilibrada. En boca, és agradable, ben estructurat i persistent. Un tros d'Empordà a la copa.

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Cal anar amb compte a l'hora de triar el vi negre per cuinar, perquè segons de quin vi es tracti pot produir un toc amarg als plats. És convenient buscar un vi jove o de criança mitjana i controlar la quantitat de vi per la quantitat de líquid final de la cocció.

EL PLAT

Costellam de porc amb salsa agredolça

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1,5 kg de costellam de porc
- 8 patates *ratte*
- 300 g de salsa de soja
- 100 g de mel
- 1,5 l d'aigua
- 150 g de sucre
- 100 g de vinagre de vi negre
- 50 g de pebres en gra
- Sal
- 100 g d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Bulliu les patates *ratte* amb pell en una olla amb aigua bullent i sal. Quan siguin cuites, reserveu-les.
2. Poliu el costellam, talleu-lo per la meitat i poseu-lo en una cassola amb la salsa de soja i el litre i mig d'aigua. Deixeu-lo coure a foc mitjà durant 3 hores, aproximadament, fins que quedi ben tendre i els ossos se separin de la carn.
3. Traieu el costellam amb compte i deixeu reduir la salsa fins que agafi densitat.
4. Escalfeu el sucre en una paella. Quan agafi un color marró clar, afegiu-hi el vinagre i la mel i deixeu-ho reduir. Incorporeu-hi els pebres i el suc de la cocció del costellam. Feu-ho coure uns minuts, fins que agafi densitat.
5. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i marqueu el costellam per la part del greix . Gireu-lo i acabeu-lo de coure al forn fins que quedi ben cruixent.
6. Serviu el costellam amb la salsa i les patates *ratte* tallades a rodelles.

LA TAPA

Pit de pollastre amb amanida de magrana

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 pits de pollastre de pagès
- 1 l d'oli d'oliva verge extra
- 1 cabeça d'alls
- 150 g de brots vegetals
- 1 magrana
- 100 g de vinagre agredolç de vi negre
- 50 g de mel
- 80 g de polpa d'olives
- Sal

PREPARACIÓ

1. Saleu els pits de pollastre sense pell i daureu-los en una cassola amb un raig d'oli d'oliva.
2. Abaixeu el foc al mínim i afegiu-hi la cabeça d'alls oberta pel mig, i la resta de l'oli. Deixeu-ho coure a foc lent uns 30 minuts. Deixeu-ho refredar en el mateix oli. Quan sigui fred, aixafeu els grans d'all confitats.
3. Per muntar el plat, traieu els pits del pollastre confitat, talleu-los a filets i poseu-los al plat. Acompanyeu-los amb els brots vegetals i les llavors de magrana.
4. Amaniu-ho amb l'oli del confitat barrejat amb el vinagre, la mel, la polpa dels alls i la polpa d'olives.

HO MARIDEM AMB...

Antima 2015, del celler Empordàlia

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

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Podeu fer un brou morè de pollastre aprofitant-ne la carcassa: rostiu la carcassa al forn i, seguidament, feu-la coure amb una bresa de verdures, un bon raig de garnatxa dolça i aigua. El brou concentrat morè és una mena de brou d'escudella en què els ossos i la carn es rosteixen per donar-hi color. No s'hi posen verdures amb midó, com la patata, perquè el que ha de lligar el brou ha de ser la reducció dels líquids amb el col·lagen.

EL PLAT

Cuixa de pollastre farcida amb prunes, pinyons i bolets

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 cuixes de pollastre de pagès
- 2 botifarres
- 6 prunes sense pinyol
- 40 g de pinyons
- 500 g de bolets de tardor
- 1 ou
- Sal
- Pebre negre
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 500 g de brou morè reduït de pollastre

PREPARACIÓ

1. Desosseu i salpebreu les cuixes de pollastre.
2. Traieu el budell a les botifarres i barregeu-hi els pinyons, les prunes sense pinyol i l'ou.
3. Amb la barreja, farciu les cuixes, enrotlleu-les formant un cilindre i cosiu-les.
4. Emboliqueu-les amb paper d'alumini i feu-les coure al forn durant 4 hores a 90 ºC.
5. Passades les 4 hores, refredeu les cuixes en aigua i gel.
6. Desemboliqueu-les i traieu-los el fil amb què les heu cosit. Recupereu el suc gelatinós de la cocció al forn i talleu les cuixes per la meitat.
7. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i salteu-hi els bolets. Incorporeu-hi el brou morè de pollastre amb el suc gelatinós i poseu-ho al punt de sal.
8. Daureu els talls de cuixa farcida en una paella amb un raig d'oli. Poseu-los al plat i serviu-los amb la salsa de bolets.

LA TAPA DOLÇA

Pannacotta de ratafia

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa
- 500 g de llet sencera
- 100 g de reducció de ratafia
- 12 g de gelatina (6 fulls de 2 g)

PREPARACIÓ

1. Poseu els fulls de gelatina a hidratar en aigua freda.
2. Escalfeu la llet amb la ratafia.
3. Quan la barreja estigui calenta, a punt d'arrencar el bull, traieu-la del foc i afegiu-hi els fulls de gelatina ben escorreguts. Remeneu-ho una mica perquè es fonguin els fulls.
4. Afegiu-hi la nata i tritureu-ho amb la batedora.
5. Ompliu els gots amb la pannacotta i refredeu-los.

HO MARIDEM AMB...

Finca Malaveïna 2013, del celler Peralada

La Finca Malaveïna és una vinya dissenyada per obtenir vins extraordinaris. En un terreny de dinou hectàrees de vessants d'argila vermellosa, amb presència de còdols, s'hi elabora aquest vi, de maceració llarga, fermentació a temperatura controlada de 25 °C i criança de catorze mesos en bota bordelesa. És de color vermell cirera intens i d'aroma profunda, de fruita vermella i amb un fons de notes especiades. En boca, és rodó, carnós i estructurat. L'acidesa és molt fresca i els tanins són molt madurs. Presenta un equilibri excel·lent, un bon pas de boca i un postgust llarg.

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

SABÍEU QUE...

El suc del rostit que queda enganxat a la cassola és un concentrat de carn boníssim. Molta gent no l'aprofita i, en canvi, és una delícia. Poseu un xic d'aigua calenta a la cassola i escalfeu-la a poc a poc perquè el suc es vagi desenganxant. Coleu-lo i feu-lo servir com en el plat que us proposem a continuació, amb rovellons, i us estalviareu fer el suc del rostit amb les salsitxes i les cebetes.

EL PLAT

Rovellons amb suc de rostit

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1,5 kg de rovellons i pinetells
- 4 salsitxes de porc
- 1 cabeça d'alls
- 4 cebetes de *platillo*
- 1 tomata de penjar
- 100 g de vi ranci
- 100 g de garnatxa dolça
- 200 g d'aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli i salteu-hi les salsitxes tallades a talls menuts. Retireu-ho.
2. Afegiu-hi els alls i les cebetes de *platillo* i, quan estiguin daurats, incorporeu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho coure 1 minut més.
3. Tireu-hi el vi ranci i la garnatxa i deixeu-ho reduir a poc a poc.
4. Afegiu-hi l'aigua i tapeu la cassola.
5. Quan les cebes siguin gairebé cuites, incorporeu-hi els rovellons i els pinetells ja nets i deixeu-los coure 10 minuts a foc mitjà. Poseu-ho al punt de sal.
6. Quan els bolets siguin cuits, apagueu el foc i deixeu-los reposar una estona abans de servir-los. I encara millor si us els mengeu l'endemà reescalfats.

LA TAPA

Tàrtar de vedella bruna amb mantega d'espècies

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de filet de vedella bruna
- 100 g de mantega
- 2 prunes sense pinyol
- 2 orellanes
- 10 panses
- Pebre negre acabat de moldre
- Pebre vermell de la Vera
- Pebre de Sichuan
- Curri de Madràs
- Celiandre en pols
- 1 poma de Girona
- 100 g de sidra
- 1 rovell d'ou
- 1 culleradeta de suc de llimona
- 100 g d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 10 g de mostassa de Dijon
- Salsa anglesa (Perrins)
- Tabasco
- 200 g de pa de farina de Girona
- ¼ de ceba tendra
- ¼ de cogombre petit
- 20 g de tàperes
- 1 cullerada de julivert
- Un raig de brandi bo
- Sal

PREPARACIÓ

1. Comenceu per fer la mantega d'espècies: afegiu a la mantega la fruita seca i les espècies. Barregeu-ho, enrotlleu-ho amb un paper d'alumini i poseu-ho a la nevera.
2. Peleu la poma i envaseu-la al buit amb la sidra.
3. Talleu el pa a llesques irregulars de mig centímetre i torreu-lo al forn a 160 ºC.
4. Comenceu a fer el tàrtar. Munteu una maionesa amb el rovell d'ou, el suc de llimona, l'oli d'oliva i la mostassa. Afegiu-hi un toc de salsa anglesa, tabasco i un polsim de cada espècia. Reserveu la maionesa a la nevera.
5. Poliu el filet i piqueu-lo finament amb el ganivet. Poseu-lo en un bol amb gel picat al voltant.
6. Talleu la ceba tendra, les tàperes, el cogombre i el julivert, tot ben menut. Afegiu-ho a la carn tallada.
7. Amaniu-ho amb un polsim de sal i pebre, un raig de brandi i unes cullerades de la maionesa. Barregeu-ho bé i serviu-ho acompanyat de les torrades de pa amb una rodella fina de la mantega d'espècies i la poma tallada a daus.

HO MARIDEM AMB...

Floresta 3b8 del celler Pere Guardiola

El Floresta 3b8 és un vi de color granat amb reflexos teula d'intensitat mitjana alta. D'aroma neta, potent i harmònica dominada per la vainilla, la fusta noble compensada per les fruites vermelles i un lleuger fons d'espècies i tabac ros. En boca, és estructurat i carnós, de final agradable i persistent, amb una aroma retronasal elegant i un admirable equilibri fusta/fruita que el fa molt singular i atractiu.

LA CARMANYOLA

Raviolis d'ànec

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 cuixes d'ànec confitades
- 16 làmines de pasta *wonton*
- 400 g de brou fosc reduït d'ànec
- 25 g de *kudzú*
- 1 manat de porradell
- Sal

PER A LA SALSA HOLANDESA

- 200 g de mantega
- 2 rovells d'ou
- Sal
- ½ llimona (el suc)
- 30 g de cervesa

PREPARACIÓ

1. Per fer la salsa holandesa, poseu la mantega en un cassó a foc lent. Quan s'hagi fos completament, apagueu el foc i reserveu-la tèbia.
2. Feu els rovells d'ou al bany maria, en un bol, amb un polsim de sal, el suc de la mitja llimona i un raig de cervesa. Emulsioneu-ho fins que els rovells quedin ben escumats, i llavors traieu-los.
3. Separeu l'escuma blanca que hi ha a la part superior de la mantega. Bateu els rovells i afegiu-hi la mantega com si es tractés d'una maionesa tèbia. Si us queda molt espessa, hi podeu afegir un rajolí d'aigua tèbia.
4. Per fer els raviolis, primer escalfeu les cuixes d'ànec a foc lent. Retireu-ne la pell i l'os i esqueixeu-ne la carn.
5. Poseu una olla amb aigua a bullir amb un polsim de sal i, quan arrenqui el bull, tireu-hi les làmines de pasta *wonton*. Deixeu-les coure 2 minuts i, seguidament i amb compte, introduïu-les en un recipient amb aigua freda.
6. Estireu les làmines de *wonton* en una taula amb un drap net i distribuïu-hi la carn esqueixada. Tanqueu-les i col·loqueu-les en una plàtera. Introduïu la plàtera al forn, que s'escalfi lentament.
7. Escalfeu el brou d'ànec i lligueu-lo amb el *kudzú* diluït en aigua freda. Poseu-ho al punt de sal.
8. Serviu els raviolis amb les dues salses i el porradell picat finament.

CUINA I SALUT

La recepta sana i econòmica

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

Patates farcides de formatge i pernil dolç

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de patates
- 100 g de formatge (tallat a daus)
- 100 g de pernil dolç (tallat a daus)
- 1 ou
- 1 l d'aigua
- Pa ratllat
- 1 culleradeta de sal
- 1 cullerada sopera d'oli
- Oli per fregir
- Escalivada (opcional)

PREPARACIÓ

1. Peleu les patates i talleu-les a trossos de la mida d'una castanya. Poseu l'aigua a bullir amb una mica de sal i tireu-hi les patates.
2. Quan les patates siguin cuites, i encara ben calentes, passeu-les pel passapuré i, seguidament, barregeu-les amb oli fins que quedi una pasta fina. Si no teniu passapuré, aixafeu-les amb una forquilla. És important que quan feu aquest pas les patates estiguin calentes; si no, el puré no quedarà fi.
3. Feu boles amb el puré (com si fossin pilotes d'escudella), amb un forat al mig per posar-hi els daus de pernil i de formatge. Tanqueu les boles, reserveu-les i deixeu-les refredar.
4. Deixateu un ou. Quan les boles siguin fredes, passeu-les per l'ou batut i després pel pa ratllat (com si fossin croquetes) i fregiu-les en oli ben calent. Les podeu servir amb una mica d'escalivada.

Recepta de: Mª Àngels Cortés
Extreta de: Càritas Sant Gregori

ELS NOSTRES PRODUCTES

Enogastronomia
Costa Brava
Pirineu de Girona

Productors visitables

Mooma

Mooma és un projecte familiar que va néixer ara fa tres anys amb l'objectiu d'apropar al públic el gust i l'aroma de l'Empordà a través d'un producte poc conegut a les terres gironines: la sidra. La sidra Mooma és jove, afruitada, filtrada i lleugerament gasificada, i té una graduació alcohòlica baixa. A més, a Mooma també elaboren sucs de poma varietals i totalment naturals, i altres productes, com ara vinagre de sidra, confitura i compota de poma, o deshidratats d'aquesta mateixa fruita. Tot el món de la poma per a descobrir!

Tota la producció de Mooma es duu a terme a les seves instal·lacions, situades al Mas Saulot, a Palau-sator. Ofereixen visites guiades aptes per a tota la família que permeten conèixer de primera mà tots els passos que se segueixen per elaborar la sidra: la collita, la fermentació, el filtratge, la gasificació i l'embotellament.

Si aneu al Mas Saulot, a part de visitar-ne les instal·lacions i els camps, podreu tastar els productes que elabora Mooma, fer un maridatge o gaudir d'un bon àpat entre pomeres.

Per a més informació: *http://mooma.cat/*

Mas Marcè

La història de Mas Marcè, de Siurana d'Empordà, es remunta a sis generacions enrere, quan la família Marcè es dedicava a la transhumància entre les muntanyes pirinenques i la plana empordanesa.

Els mas té tres objectius principals: recuperar l'ovella de raça ripollesa, recuperar el recuit de l'Empordà i recuperar el quall vegetal herbacol (la flor del card) per elaborar els seus productes.

A Mas Marcè volen donar a conèixer qui són, com treballen i quin és el producte final de la feina que fan, i per això obren les portes de la granja. Ofereixen un ampli ventall d'activitats per fer amb la família, els amics o en grup, a més de visites guiades especialitzades per a escolars.

La visita a la granja fa un recorregut per l'obrador, la sala de munyir, el corral i els camps per on pasturen les ovelles. Seguidament hi ha un tastet de cinc formatges, recuit, iogurt, vi de l'Empordà, aigua i una llesca de pa amb oli de Mas Marcè. Finalment, s'ofereixen diferents tallers perquè se n'esculli un.

Per a més informació: *http://www.masmarce.com/ca/*

GASTRONARI

Cafetera Cona

Aquest tipus de màquina de buit va ser creada als anys trenta del segle XIX per Loeff of Berlin. Al cap de poc, Robert Napier va presentar-ne el seu model, The Napier Vacuum Machine, que es va fer molt popular. El fabricant Cona Ltd la va perfeccionar i la va rebatejar amb el seu nom. És una cafetera que es caracteritza perquè prepara el cafè per infusió (i no per filtració). L'aigua de la campana s'escalfa amb l'encenedor i puja pel tub vertical fins a la copa, on hi ha el cafè molt. Quan gairebé tota l'aigua ha pujat a la copa, l'encenedor d'alcohol s'apaga. Així, l'aire de la campana es torna a refredar i, per tant, redueix el seu volum i crea el buit, que fa que el líquid de la copa torni a passar pel filtre cap a la campana.

Afinament

La gran majoria dels formatges, a excepció dels frescos, que ja s'elaboren amb aquesta finalitat, guanyen sabor i aroma a mesura que envelleixen en una cambra, una cova o un rebost. És un procés controlat, ja que cada tipus de formatge necessita unes condicions específiques de temperatura i humitat. L'afinament permet saber quin és el moment òptim per consumir cada formatge. Es tracta d'una autèntica arqueologia de sabors i aromes que juguen amb el pas del temps i la saviesa de l'artesà.

Llardons de la mocada

Els llardons de porc, també anomenats *greixons, greixots* o *greixellons*, són un producte obtingut del greix de porc i d'ampli consum a tot el territori, sobretot durant el Carnaval, quan s'elabora la tradicional coca de llardons. Són de forma irregular i de textura lleugerament cruixent i oliosa. S'elaboren fent coure la mocada tallada a trossos irregulars en una caldera i deixant que els bocins de llardó es vagin fonent i quallant. Quan perden tot l'oli queden cuits, rossos i molt més lleugers. Posteriorment, es poden premsar per tal que perdin greix, o bé es poden menjar directament un cop escorreguts.

LA XARXA AL DIA

El Palau de Congressos va acollir la III Jornada de Mercats Sedentaris de Girona

El passat dilluns 20 de novembre, el Palau de Congressos va acollir la III Jornada de Mercats Sedentaris de Girona, organitzada per la Xarxa de Mercats Sedentaris, un col·lectiu format pels ajuntaments i les associacions dels nou mercats municipals de les comarques gironines i la Diputació de Girona.

La presentació de la Jornada va anar a càrrec de Josep Antoni Frías, diputat de Promoció Econòmica. Seguidament, Nadia Fava i Romà Garrido, del grup de recerca Arquitectura i Territori de la UdG (Universitat de Girona), van presentar la comunicació «Recorreguts i perspectives dels mercats sedentaris de la província de Girona». A continuació, va tenir lloc la taula rodona «El model de mercat incrementa la venda», amb diversos ponents. Finalment, José Hermida va protagonitzar la conferència «L'èxit de venda. Parlar sense paraules. Com seduir l'interlocutor i potenciar les vendes».

Aquest any s'ha volgut remarcar el paper que té el mercat; la necessitat d'alimentar i d'alimentar-se de les persones que hi compren, i de la ciutadania en general. Els mercats són locomotores comercials, però també espais essencials a l'hora de transmetre valors, perquè donen visibilitat a productors locals, reben les escoles i les informen sobre els productes de temporada, s'afegeixen a les campanyes solidàries dels municipis i, de manera molt particular, recomanen productes i com elaborar-los als seus clients.

A la inauguració de la Jornada, Josep Antoni Frías va destacar la importància del paper que tenen els mercats i, alhora, va agrair el seu compromís, sempre vigent, de donar servei als ciutadans. També va assegurar que «els mercats són el cor de l'activitat comercial. Podem dir que són àgores modernes, espais socials on es barregen identitats i cultures, amb els quals els vilatans se senten identificats. Són transmissors de valors, generadors d'ocupació i, per aquest motiu, podem afirmar que continuen sent una font de saviesa popular».

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

Saltejar o saltar?

Quin és el verb adequat per referir-nos a l'acció de **'fregir un aliment a foc molt viu, amb poc greix i agitant-lo de tant en tant'**?

El terme correcte en català és

saltar

- Quan al·ludim a aquest procediment culinari, hem de fer servir el verb ***saltar*** en comptes de ***saltejar***, ja que aquest últim en català té el sentit de 'robar un vianant sortint-li al camí'.

Així, en lloc de *Netegeu els bolets i saltegeu-los en una paella amb un raig d'oli*, cal dir *Netegeu els bolets i salteu-los en una paella amb un raig d'oli*.

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