Girona Excel·lent

# milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Abril - setembre de 2018
Núm. 31 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

31
Primavera-Estiu
2018

mercats municipals de Girona

«Crec que la llibertat és l'essència de tot.»
**René Redzepi**

# 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

**Arròs de Pals**

Un conreu agroambiental, un paisatge variable i espectacular al ritme de les estacions: els aiguamolls i maresmes de l'Empordà van ser l'única zona productora d'arròs del Principat des del segle XIV fins al XIX. Si el segle XX va ser un període molt cíclic, de crisi i de qüestionament del conreu, els primers anys del segon mil·lenni són de reconeixement i de prestigi gastronòmic.

Avui, una vintena de pagesos, principalment del Baix Empordà, conreen al voltant d'un miler d'hectàrees de diverses varietats, d'entre les quals destaquen les de la família Bahia, el clàssic rodó ideal per als arrossos que volem impregnar de suc, sofregit i totes les aromes de verdures, mar i muntanya.

Envoltats dels parcs naturals dels Aiguamolls, a l'Alt Empordà, i del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter, al Baix Empordà, els arrossers estan molt compromesos amb l'entorn. Fan un conreu agroambiental, per afavorir la fauna i el paisatge. Any rere any dediquen els mesos del fred a reconvertir els camps en els aiguamolls originals. Un cop inundats, entre final d'abril i principi de maig, fan la plantada. Tot un espectacle, com la recol·lecció, en plena tardor.


**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...

El novembre de l'any passat, el *kimchi* va ser declarat patrimoni cultural intangible de la humanitat per la UNESCO. El que es reconeix amb aquest distintiu no és el menjar en si, sinó el que la UNESCO anomena «la pràctica col·lectiva del *kimjang*», és a dir, la manera de preparar i compartir col·lectivament aquestes conserves, que reafirma la identitat del poble coreà i que ofereix una ocasió excel·lent per enfortir la cooperació familiar.

**EL PLAT**

## Galta de vedella amb pebre verd

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 galtes de vedella
- 4 l d'aigua
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 200 ml de garnatxa dolça
- 50 g de pebre verd
- 250 ml de nata líquida per cuinar
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre

### PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb la meitat de l'aigua i les dues galtes de vedella i feu que arrenqui el bull. Quan les galtes s'hagin blanquejat, retireu-les, salpebreu-les i llenceu l'aigua.
2. Torneu a posar l'olla al foc, ara amb l'oli. Quan sigui calent, daureu-hi les galtes.
3. Talleu la ceba, el porro i la pastanaga a trossets prims i afegiu-los a l'olla. Deixeu-ho coure 4 minuts.
4. Incorporeu-hi la garnatxa i la resta de l'aigua i deixeu-ho coure a foc mitjà unes 6 hores, fins que les galtes siguin ben tendres.
5. Quan les galtes gairebé estiguin al punt, retireu-les amb compte. Tritureu el suc de la cocció, passeu-lo pel colador i poseu-lo al punt de sal.
6. Feu coure una mitja hora més el suc de la cocció amb el pebre verd, la nata líquida i les galtes. A continuació, ja podeu servir el plat.

LA TAPA

# Olives farcides d'anxova macerades amb *kimchi*

## INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 olives farcides d'anxova de l'Escala
- *Kimchi* (en podeu comprar de fet)
- 1 taronja sanguina
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra

## PREPARACIÓ

1. Poseu una mica de *kimchi* en cada recipient.
2. Al damunt, afegiu-hi l'oliva, la raspadura de la taronja sanguina i el suc de *kimchi*.
3. Deixeu macerar la tapa 10 minuts i serviu-la.

HO MARIDEM AMB...

# Can Noves Negre 2014, del celler Eccoci Wine

Vi negre elaborat amb una selecció de merlot, cabernet franc i petit verdot, de color vermell robí amb reflexos granats i bona densitat en copa. En nas, és intens, complex, auster i fi, i les seves aromes recorden la fruita negra madura, amb subtils notes torrades de fusta que es combinen a la perfecció. En boca, és de caràcter mineral, amb tanins elegants i vellutats, a causa de la seva magnífica acidesa. El pas per boca és directe, no s'enlaira en un primer moment però de mica en mica va creixent, ric al paladar i amb un final llarg. Tot plegat el fa un vi complex i elegant. Es recomana airejar-lo abans de consumir-lo.

# EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

## SABÍEU QUE...

La cuina catalana és una de les cuines més cargolaires del món. A diferència dels francesos, que es mengen els cargols amb mantega d'herbes, els catalans ens els mengem tant a la llauna com guisats o estofats. En canvi, no ho solem fer amb arròs, com ho fan al país valencià. És convenient saber que coure els cargols en aigua fa que perdin molt el gust. Una bona manera d'assaborir-los és fent-los a la gormanda.

**EL PLAT**

## Cargols a la gormanda

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

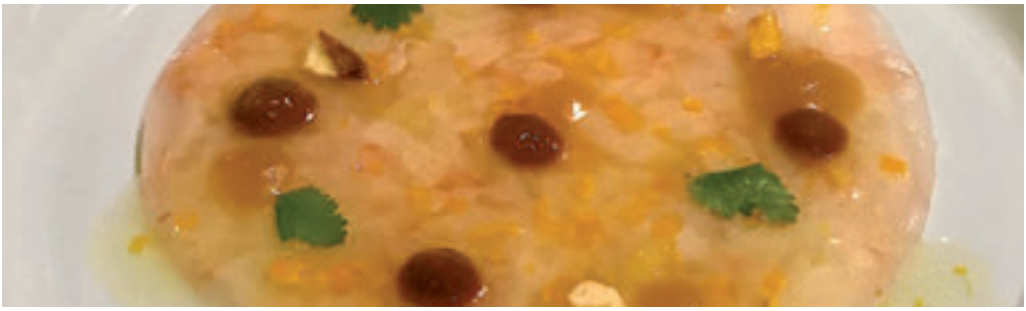
- 1 kg de cargols dejunats
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 g d'alls laminats
- 200 g de cansalada viada tallada a daus petits
- 1 bitxo
- 1 fulla de llorer
- 1 branca de farigola
- 100 ml de vi blanc
- Farina (la que admeti)
- 200 g d'allioli
- 200 ml de vinagreta d'all i julivert
- Sal
- Pebre negre

### PREPARACIÓ

1. Netegeu els cargols amb aigua freda, d'un en un, per treure'ls tota la brutícia del cos i de la closca.
2. Poseu l'oli en una cassola en fred i incorporeu-hi els cargols amb un polsim de sal. Escalfeu-los lentament i, quan hagin sortit, apugeu el foc i deixeu-los coure uns 20 minuts, aproximadament. Aneu remenant perquè es coguin tots igual.
3. Quan estiguin gairebé cuits, afegiu-hi els alls laminats, la cansalada, el pernil, el bitxo, el llorer, la farigola, una mica més de sal i pebre. Remeneu-ho i deixeu que les carns es daurin.
4. Afegiu-hi el vi blanc i deixeu que s'evapori.
5. Tireu-hi la farina de mica en mica, fent que es vagi enganxant. Si cal, poseu-hi un xic d'aigua.
6. Serviu el plat amb l'allioli i la vinagreta en bols separats.

LA TAPA

# Carpaccio d'escamarlans amb vinagreta de bolets



## INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 8 escamarlans grossos
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 25 ml de vinagre de vi blanc
- 10 g de bolets en pols
- 4 fulles de cerfull
- Sal en escames
- Pebre blanc

## PREPARACIÓ

1. Peleu els escamarlans, traieu-los el cap i emboliqueu-los de dos en dos amb paper de plàstic transparent.
2. Amb una rasqueta, aixafeu els escamarlans embolicats i doneu-los forma de cercle. Amb cura, poseu-los als plats i reserveu-los a la nevera.
3. Per fer la vinagreta, poseu l'oli en un cassó amb els caps dels escamarlans i deixeu-los confitar a foc lent 5 minuts.
4. A continuació, aixafeu els caps amb una mà de morter perquè deixin anar el gust. Coleu l'oli perfumat resultant i afegiu-hi un polsim de sal, els bolets en pols i el vinagre.
5. Amaniu els escamarlans amb les escames de sal, el pebre blanc acabat de moldre i la vinagreta. Decoreu-ho amb les fulles de cerfull.

HO MARIDEM AMB...

# Blanc de Gresa 2012, del celler Vinyes d'Olivardots

Vi blanc elaborat amb varietats autòctones de l'Empordà: garnatxa blanca (50 %), garnatxa roja (30 %) i samsó (carinyena) blanc (20 %). Una part del vi ha estat fermentat i criat durant vuit mesos en botes noves de roure francès de 500 litres, i se n'ha remogut el pòsit. La resta del vi s'ha vinificat en tines d'acer inoxidable a baixa temperatura i ha romàs amb el pòsit fins a l'assemblatge.

# EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

## SABÍEU QUE...

Les múrgoles tenen una forma molt singular i un aspecte semblant a les bresques o les esponges. Pertanyen el gènere *Morchella*, de la classe dels ascomicets, que es caracteritzen pel barret alveolat.

EL PLAT

## Crema de múrgoles

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de múrgoles fresques
- 25 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba tendra
- 50 ml de moscatell
- 100 ml de brou fosc de vedella
- 300 ml de nata líquida per cuinar
- Sal
- Pebre negre

### PREPARACIÓ

1. Netegeu bé les múrgoles. Si cal, renteu-les breument amb aigua per evitar que hi pugui quedar terra.
2. Poseu l'oli en una paella i escalfeu-lo. Afegiu-hi la ceba tendra tallada a daus ben petits i deixeu-la enrossir. Incorporeu-hi les múrgoles i salteu-les 1 minut.
3. Salpebreu les múrgoles i afegiu-hi el moscatell. Deixeu-lo reduir i aboqueu-hi el brou fosc i la nata líquida.
4. Coeu a foc lent les múrgoles amb la nata fins que es faci una mena de crema.

LA TAPA

# *Taco* de cua de vaca amb nespres agredolces

## INGREDIENTS (per a 4 persones)

| PER A LA CUA DE VACA |
|---|
| · 1 cua de vaca (tallada en 4 o 5 trossos) |
| · 100 ml d'oli d'oliva verge extra |
| · 1 ceba |
| · 1 pastanaga |
| · 200 ml de vi negre |
| · 2 l d'aigua |
| · Sal |
| · Pebre negre |

| PER A LA MELMELADA DE NESPRES AGREDOLCES |
|---|
| · 500 g de nespres |
| · 100 g de sucre |
| · 100 ml d'aigua |
| · 60 ml de vinagre |
| PER MUNTAR LA TAPA |
| · 4 tortilles de blat de moro |
| · 20 g de micromesclum |

## PREPARACIÓ

1. Escalfeu l'oli en una cassola, poseu-hi la cua salpebrada i enrossiu-la. Tot seguit, incorporeu-hi la ceba i la pastanaga tallades a rodelles. Deixeu-ho ofegar bé.
2. Afegiu-hi el vi i l'aigua, saleu-ho i deixeu-ho coure a foc mitjà 6 hores, aproximadament, fins que la carn de la cua es desprengui de l'os. Quan sigui cuita, retireu-la i esqueixeu-la.
3. Podeu deixar reduir el suc restant de cocció i, quan agafi densitat, colar-lo. Comproveu-ne el punt de sal. Torneu a posar-hi la carn de la cua esqueixada i manteniu-ho calent.
4. Mentre la cua es cou, peleu les nespres, traieu-los el pinyol i talleu-les a daus petits. Poseu-les a coure amb el sucre i l'aigua durant 15 minuts aproximadament. Una vegada cuites, afegiu-hi el vinagre i deixeu-les coure 5 minuts més. Tritureu-les i reserveu-les.
5. Per muntar el taco, escalfeu les tortilles de blat de moro a la planxa i ompliu-les amb la cua de vaca calenta. Per acabar, poseu-hi un parell de cullerades de melmelada de nespres agredolces i unes fulles de micromesclum.

HO MARIDEM AMB...

# Somiadors 2014, del celler Torres

Elaborat amb les dues varietats dominants a l'Alt Empordà (carinyena i garnatxa), Somiadors és un vi negre amb aromes de fruita madura i notes de bosc mediterrani, que envelleix durant nou mesos per reforçar la seva estructura, força i extraordinària personalitat. Forma part de la col·lecció 7 Magnífics.

# EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

## SABÍEU QUE...

Les tomates que necessiten madurar s'han de conservar en un lloc fresc i cal evitar que rebin la llum directa del sol. Llevat que estiguin madures del tot, les tomates no s'han de col·locar mai a la nevera, perquè la temperatura freda evita que acabin de madurar i n'afecta el sabor.

**EL PLAT**

## Tàrtar de tomata amb formatge Cofat

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de tomates madures
- 200 g de formatge Cofat (formatge curat d'ovella)
- 50 g de mostassa antiga
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- Un raig de tabasco
- Un raig de salsa anglesa (Perrins)
- Un polsim de comí
- Un polsim de cúrcuma
- Un polsim de gingebre
- 100 g de ceba tendra picada finament
- 50 g de porradell picat finament
- 40 g de brots vegetals i flors comestibles
- Sal en escames
- Pebre blanc

### PREPARACIÓ

1. Escaldeu les tomates en aigua bullent durant 30 segons. Refredeu-les en aigua i gel.
2. Peleu-les, talleu-les en quatre trossos, traieu-ne les llavors i a continuació talleu-les a daus molt petits. Poseu-les en un colador i deixeu que s'escorrin durant uns 30 minuts.
3. Amaniu les tomates amb la sal, el pebre blanc, la mostassa antiga, l'oli, el tabasco, la salsa anglesa, el comí, la cúrcuma, el gingebre, la ceba i el porradell. Barregeu-ho bé i poseu-ho al vostre gust de sal, picant i espècies.
4. Munteu el plat fent unes *quenelles* de tàrtar de tomata. Per damunt, amb un microratllador, ratlleu-hi el formatge Cofat, i acabeu de decorar el plat amb els brots vegetals i pètals de flors comestibles.

LA TAPA

# Fesols de Santa Pau amb gambes i vinagreta de gambes

## INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 100 g de fesols de Santa Pau cuits
- 4 gambes vermelles
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre de vi blanc
- 10 g de porradell picat finament
- Sal en escames

## PREPARACIÓ

1. Peleu les gambes, traieu-los el cordó de la cua i reserveu-les.
2. Poseu en un cassó l'oli, els caps de les gambes, el vinagre i un polsim de sal. Escalfeu-ho a foc lent uns minuts i aixafeu els caps perquè deixin anar el suc. Quan el suc sigui de color taronja, traieu-lo del foc i coleu-lo.
3. Amb aquesta vinagreta tèbia, amaniu els fesols i repartiu-los en quatre recipients. Acabeu cada plat afegint-hi la gamba crua i unes escames de sal i porradell per damunt.

HO MARIDEM AMB...

# Camí de Cormes Blanc 2016, del celler Roig Parals

Vi blanc elaborat a Mollet de Peralada exclusivament amb varietat macabeu, collit a mà en caixes de vint quilos i seleccionat durant els primers quinze dies de setembre. Es duu a terme una maceració prefermentativa en fred durant 24 hores i una criança de quatre mesos en botes de roure francès de 225 litres. Vi fresc, amb tons de fusta, d'aromes delicades i fines.

# EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

## SABÍEU QUE...

L'origen dels nyoquis cal anar-lo a buscar a la Llombardia, durant els carnavals. Tradicionalment els preparaven els homes de la casa i es prenien amb mantega i salsa de tomata, o bé dolços, amb sucre i canyella en pols.

**EL PLAT**

## Nyoquis de patata amb formatge Marí

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de patates farinoses (de la mateixa mida)
- 250 g de formatge Marí de Mas Marcè (formatge tendre d'ovella)
- 1 ou
- 2 rovells d'ou
- 300 g de farina fluixa
- 400 g de nata líquida per cuinar
- Pebre negre
- Sal

### PREPARACIÓ

1. Poseu a bullir les patates amb pell en una olla amb aigua i sal. Al cap d'uns 25 minuts, quan siguin cuites, escorreu-les i deixeu-les refredar uns 5 minuts.
2. Peleu les patates i passeu-les pel passapuré. Afegiu-hi l'ou, els rovells, un polsim de sal i una mica de farina. Aneu amassant la barreja i afegint-hi farina fins que formi una massa elàstica que no s'enganxi als dits.
3. Amb aquesta massa, feu cordons d'un dit de gruix sobre una taula enfarinada. Talleu-los en trossos de 2 o 3 centímetres de llarg i feu-los rodar pressionant lleugerament sobre la part posterior d'una forquilla per donar-los la forma singular dels nyoquis.
4. Feu coure els nyoquis i escorreu-los.
5. Per fer la salsa, poseu una cassola al foc amb la nata. Quan sigui calenta, tireu-hi el formatge Marí i deixeu-ho coure 1 minut. Tritureu-ho i poseu-ho al punt de sal.
6. Afegiu-hi els nyoquis, barregeu-los, tireu-hi un polsim de pebre negre acabat de moldre i serviu-los abans no es refredin.

LA TAPA DOLÇA

# Foie-gras amb maduixes

## INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 talls de foie-gras de 50 g cadascun
- 4 maduixes confitades
- 100 ml de brou fosc d'ànec
- Sal
- Pebre negre

## PREPARACIÓ

1. Poseu una paella al foc. Quan sigui calenta, afegiu-hi els talls de foie-gras salpebrats i deixeu-los coure 20 segons per cada banda. Retireu-los i col·loqueu-los al damunt d'un paper absorbent.
2. Traieu el greix de la paella, tireu-hi el brou d'ànec i les maduixes tallades a daus i deixeu-ho reduir uns segons. Saleu-ho.
3. Serviu els talls de foie-gras amb uns daus de maduixa confitada i la salsa.

HO MARIDEM AMB...

# Només Garnatxa Blanca, del celler Perelada

Vi blanc de color groc pàl·lid amb tonalitats verdoses. En nas, les seves aromes recorden fruites fresques amb unes fines notes especiades. En boca, és equilibrat, fresc i envolupant. És un vi complex, llarg i agradable en el seu conjunt, amb una marcada personalitat varietal.

# EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

## SABÍEU QUE...

La millor època per menjar bacallà és a la primavera, que és quan aquest peix té la carn més melosa. Tot i que podeu comprar el bacallà salat, en una bona bacallaneria us podran informar sobre l'època en què ha estat pescat.

**EL PLAT**

## Bacallà amb musclos i safrà

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 talls de llom de bacallà dessalat de 125 g cadascun
- 1 kg de musclos
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba tendra
- 1 poma *golden*
- 1 g de brins de safrà
- 250 ml de llet de coco
- 50 g de porradell picat finament
- Sal

### PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb l'oli. Quan sigui calent, ofegueu-hi la ceba tendra i la poma tallades a daus menuts.
2. Poseu els musclos nets en una olla i feu que s'obrin al vapor. Quan s'hagin obert, retireu-los i separeu-ne les cloves i la barba. Coleu el suc de la cocció.
3. Quan la ceba i la poma tinguin aspecte de confitura, tireu-hi el safrà, la llet de coco, el suc dels musclos i els musclos. Deixeu-ho coure 1 minut i poseu-ho al punt de sal.
4. Poseu els lloms de bacallà al damunt de la salsa i deixeu-los coure 5 minuts a foc lent.
5. Serviu el plat amb un xic de porradell per damunt.

LA TAPA

# Formatge Manyac amb pebres

## INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 formatge Manyac de La Xiquella (pasta tova de vaca)
- 1 all
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 5 g de barreja de pebres vermells (tap de cortí, i dolç i picant de La Vera)

## PREPARACIÓ

1. Poseu a coure l'all pelat i tallat a rodelles amb la meitat de l'oli. Quan s'hagi daurat lleugerament, traieu-lo del foc, coleu-lo i refredeu l'oli amb l'altra meitat d'oli.
2. Afegiu-hi els pebres i remeneu-ho. Deixeu-ho refredar.
3. Talleu el formatge en porcions petites i col·loqueu-les al plat amb una culleradeta de l'oli d'all i pebre vermell.

HO MARIDEM AMB...

# Rosa-T, del celler Marià Pagès

És un vi rosat jove (anyada 2016), elaborat exclusivament amb garnatxa negra a partir d'una producció integrada que respecta el medi ambient i la salut de les persones. És de color cirera intens. En nas, és floral i afruitat. En boca, és untuós i equilibrat, amb una fina estructura àcida enriquida amb perfums de fruita vermella.

# EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

## SABÍEU QUE...

El Baldat és un formatge de pasta cuita de gran format (d'entre 15 i 20 quilos) i llarga maduració (fins a dotze mesos), a semblança dels formatges que s'elaboren als Alps. La llarga maduració, així com els ferments termòfils que hi intervenen, li configuren unes aromes i uns sabors complexos, delicats i equilibrats, de fruites seques.

**EL PLAT**

## Saltat de mongetes del cuc amb pernil i formatge Baldat

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 600 g de mongetes del cuc
- 100 g de pernil curat
- 100 g de formatge Baldat de La Balda (pasta cuita de llet de vaca)
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 alls tendres
- Sal

### PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal i, quan arrenqui el bull, tireu-hi les mongetes del cuc. Deixeu-les coure uns 4 minuts. Han de quedar lleugerament grenyals.
2. Retireu-les i refredeu-les en aigua i gel. Escorreu-les ràpid i reserveu-les.
3. Prepareu una paella al foc amb un raig d'oli i salteu-hi uns segons els alls, tallats a rodelles. Tot seguit, afegiu-hi les mongetes i salteu-ho 1 minut més.
4. Poseu les mongetes al plat, amb talls de pernil i el formatge llescat finament.

LA TAPA

# Terrina de porc amb salsa de ratafia

## INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 galtes de porc
- 1 ceba grossa
- 1 porro
- 2 pastanagues
- 1 cervesa Marina
- 250 ml de vi negre
- 100 g de foie-gras celler
- 50 ml de ratafia
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre

## PREPARACIÓ

1. Poseu les galtes de porc en aigua freda i gel durant 2 hores perquè es dessagnin bé.
2. Netegeu la ceba, el porro i les pastanagues i talleu-los a daus grossos. Poseu-los a ofegar en una cassola amb oli.
3. En una cassola amb un raig d'oli, daureu-hi les galtes de porc salpebrades. Afegiu-les a les verdures, aboqueu-hi la cervesa i el vi i cobriu-les amb aigua.
4. Deixeu-ho coure a foc mitjà unes 2 hores, aproximadament, fins que les galtes quedin ben toves. Si no queden cobertes de líquid, aboqueu-hi més aigua. Gairebé al final de la cocció, agregueu-hi un xic de sal.
5. Quan les galtes siguin cuites, retireu-les de la cassola i feu-ne talls regulars. Espereu que es refredin una mica, barregeu-hi el foie-gras celler i poseu-les en un motlle rectangular. Refredeu-les ràpidament.
6. Reduïu la salsa amb les verdures fins que agafi densitat. Coleu-la.
7. Reduïu la ratafia i, quan tingui textura de xarop, incorporeu-la a la salsa.
8. Per acabar el plat, marqueu els rectangles de galta i poseu-los al plat, amb la salsa per damunt.

HO MARIDEM AMB...

# Arbre Blanc, del celler Gelamà

Vi negre de gran qualitat elaborat amb les varietats carinyena, garnatxa i merlot. Un cop fermentat el most, envelleix en criança durant dotze mesos en botes noves de roure francès de 300 litres. És de color granat amb matisos violacis i d'aroma atractiva i neta que recorda la fruita negra madura i la melmelada de mores i prunes. En boca, és saborós, vellutat i d'elegant persistència i postgust. L'elabora el celler Gelamà, de Vilajuïga, un dels cellers més antics de l'Alt Empordà.

# EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

## SABÍEU QUE...

El greix que resulta de confitar les cuixes d'ànec és molt gustós. A més a més, les cuixes, sense la pell i esmicolades, donen un gust fi i delicat a l'arròs.

EL PLAT

## Arròs d'ànec i bolets de primavera

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'arròs de gra rodó de Pals
- 2 cuixes d'ànec confitades
- 50 g de greix d'ànec
- 100 g de múrgoles
- 100 g de rossinyols
- 100 g de cama-secs
- 1 l de brou fosc d'ànec
- 80 g de sofregit de ceba
- 4 talls de foie-gras extra
- Sal

### PREPARACIÓ

1. Foneu el greix d'ànec en una paella i daureu-hi els bolets.
2. Sofregiu-hi l'arròs, i remeneu una mica.
3. Traieu el greix a les cuixes d'ànec i esqueixeu-les.
4. Incorporeu el sofregit de ceba i les cuixes d'ànec a l'arròs.
5. Tireu-hi el brou i un polsim de sal i deixeu-ho coure 18 minuts.
6. A l'últim minut poseu una paella al foc i coeu-hi els talls de foie-gras, mig minut per cada banda.
7. Poseu l'arròs en un plat amb el foie-gras damunt i serviu-lo.

LA TAPA DOLÇA

# Gelat de recuit de Mas Marcè amb granissat de garnatxa

## INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 200 g de gelat de recuit de Mas Marcè (llet d'ovella)
- 200 ml de garnatxa dolça
- 100 g de meló
- 100 g de raïm blanc
- Pètals de flors comestibles

## PREPARACIÓ

1. Poseu la garnatxa al congelador en un recipient tancat hermèticament. Deixeu-la congelar durant 6 hores.
2. Passades les 6 hores, peleu el meló i feu-ne talls menuts.
3. Peleu els grans de raïm i traieu-los els pinyols.
4. Repartiu el meló i el raïm al fons del plat i col·loqueu-hi la bola de gelat al damunt.
5. Ratlleu la garnatxa amb una forquilla i escampeu-ne la ratlladura per damunt del gelat just abans de servir-lo. Decoreu-lo amb uns pètals de flors comestibles.

HO MARIDEM AMB...

# Torre de Capmany Garnatxa d'Empordà, del celler Pere Guardiola

És un vi dolç natural elaborat íntegrament amb garnatxa blanca i criat en botes de roure. El procés singular d'elaboració i criança li donen una delicada aroma melosa i de fruites confitades, amb un tacte a la boca suau i seductor. És un excepcional vi de postres o d'aperitiu.

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

**SABÍEU QUE...**

La pasta wonton és un tipus de pasta fresca feta a base de farina, midó de blat de moro, sal i aigua que podeu trobar als comerços de productes orientals. Tot i que és fàcil de fer, requereix temps.

**EL PLAT**

## Raviolis de verdures i mató d'ovella

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 8 làmines de pasta wonton
- 200 g de mató d'ovella
- 1 ceba tendra
- 4 espàrrecs verds
- 4 xampinyons
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 g de brots vegetals
- 50 g d'olives negres
- Sal

### PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi les làmines de pasta wonton i deixeu-les coure 2 minuts. Tot seguit, retireu-les amb compte i refredeu-les en aigua i gel.
2. Peleu la ceba tendra i talleu-la a tires fines. Lamineu els espàrrecs i talleu els xampinyons a la juliana.
3. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i salteu-hi la ceba, els espàrrecs i els xampinyons. Quan perdin duresa, afegiu-hi un polsim de sal. Deixeu-ho coure 30 segons i retireu-ho.
4. Per fer els raviolis, distribuïu aquesta barreja dins de les làmines de pasta wonton i tapeu-la amb una altra làmina. Poseu cada ravioli en un plat.
5. Decoreu el plat amb el mató esmicolat, els brots vegetals i les olives tallades en quatre trossos. Serviu-lo tebi.

LA TAPA

# *Parmentier* fred de patata amb anxoves i picada d'envinagrats

## INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 250 g de patates
- 4 filets d'anxoves
- 100 ml de llet de vaca
- 25 g de tàperes
- 25 g de cogombrets
- 25 g de bitxo confitat
- 25 g de cebetes en vinagre
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra

## PREPARACIÓ

1. Peleu les patates i feu-les bullir en un cassó amb aigua i un polsim de sal.
2. Quan siguin cuites, escorreu-les i poseu-les en un cassó amb la llet. Escalfeu la barreja i tritureu-la. Deixeu-la refredar.
3. Piqueu les tàperes, els cogombrets, el bitxo i les cebetes.
4. Per muntar la tapa, poseu el *parmentier* de patata al fons d'un recipient i acabeu-lo amb la picada d'envinagrats, les anxoves i un rajolí d'oli.

HO MARIDEM AMB...

## Eriçó Blanc, del celler Vins de Taller

És un vi monovarietal de garnatxa blanca, macerat a baixa temperatura i de fermentació controlada. Vins de Taller elabora aquest vi en unes vinyes de conreu ecològic situades a Siurana d'Empordà i procura que la zona esdevingui un espai d'àmplia biodiversitat, en què les plantes, les flors, els ocells, les abelles i altres petits animals transmetin als ceps la seva riquesa aromàtica per tal que el vi adquireixi la màxima expressió. El resultat és un vi de color groc verdós amb aromes atractives de flor d'ametller amb records d'herbes mediterrànies i un toc cítric.

# LA CARMANYOLA

## Amanida d'arròs amb remolatxa

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'arròs de gra semillarg de Pals
- 2 remolatxes cuites (les podeu trobar als comerços habituals)
- 2 pastanagues
- 100 g de mongetes tendres fines
- 2 cebes tendres
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

### PREPARACIÓ

1. Peleu les pastanagues i talleu-les a daus petits.
2. Renteu les mongetes, traieu-los la punta i talleu-les a rodelles fines.
3. Poseu aigua a bullir amb un polsim de sal i escaldeu-hi durant un minuts les pastanagues i les mongetes. Retireu-les i refredeu-les en aigua freda amb glaçons. Escorreu-les i reserveu-les.
4. A la mateixa aigua de cocció de les mongetes i les pastanagues, feu-hi bullir l'arròs durant 17 minuts.
5. Peleu les cebes i talleu-les a la juliana.
6. Peleu les remolatxes. Feu-ne 4 rectangles per a la decoració i la resta talleu-la a daus petits. Reserveu-ne el suc.
7. Ajunteu tots els vegetals en un bol i afegiu-hi el suc de la remolatxa i l'oli. Deixeu-ho macerar uns 10 minuts.
8. Quan l'arròs sigui cuit, escorreu-lo, escampeu-lo en una safata i deixeu-lo refredar.
9. Barregeu l'arròs amb els vegetals i remeneu-lo. Per emplatar-lo, poseu-hi els daus de remolatxa al damunt.

# CUINA I SALUT

## La recepta sana i econòmica

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

## Hort vegetal

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 bròcoli
- 4 fulles de col verda (*kale*)
- 2 pastanagues
- 20 ml d'oli de pipes de carbassa
- 40 g de pipes de carbassa
- Sal marina
- Fulles de celiandre

### PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal marina.
2. Agafeu la meitat del bròcoli net i traieu-ne uns pomets.
3. Quan l'aigua arrenqui el bull, tireu-hi els pomets i deixeu-los coure 30 segons. Refredeu-los amb aigua i gel i reserveu-los damunt d'un paper absorbent.
4. Feu bullir la col i la resta del bròcoli. Han de quedar un punt cruets. Una vegada cuits, retireu-los i tritureu-los amb l'oli de pipes de carbassa i un polsim de sal. Deixeu-ho refredar.
5. Per emplatar, poseu una base de puré cremós de bròcoli i col al plat i a sobre col·loqueu-hi els pomets.
6. Ratlleu les pastanagues amb un microratllador i repartiu la ratlladura per damunt del bròcoli.
7. Decoreu-ho amb les pipes de carbassa picades, un rajolí d'oli i unes fulles de celiandre.

# ELS NOSTRES PRODUCTES

Enogastronomia
Costa Brava
Pirineu de Girona

## Productors visitables

## Confraria de la Ratafia

La Confraria de la Ratafia és una entitat cultural sense ànim de lucre de Santa Coloma de Farners que organitza activitats i que col·labora en projectes que giren al voltant de la ratafia.

Entre les activitats que organitza, destaquen els tallers per elaborar o colar ratafia, tasts, degustacions, visites guiades i sortides a la natura.

A més, aquesta entitat promociona esdeveniments com el Mercat de les Herbes de la Ratafia (primer cap de setmana de maig) i la Festa de la Ratafia (segon cap de setmana de novembre), ambdós a Santa Coloma de Farners. Parades amb productes artesans i de proximitat, activitats relacionades amb el món de la ratafia, concerts, presentacions de productes nous i molts més actes converteixen la capital de la Selva en epicentre de la ratafia.

Des del punt de vista de la Confraria, la ratafia és cultura gastronòmica, de plantes i herbes, d'oficis antics i de personatges i entitats lligats a aquesta beguda. També és un element d'identitat dels colomencs i una oportunitat de negoci, d'emprenedoria i d'innovació. Finalment, és un atractiu turístic que convida a visitar, conèixer i gaudir aquest territori sorprenent.

Per a més informació: *www.confrariaratafia.cat*

## Granja Mas Bes

Mas Bes és una empresa familiar que es va fundar a mitjans del segle XX. Actualment a la granja hi ha uns 1.200 caps de bestiar i s'hi munyen diàriament unes 500 vaques per produir la llet ATO Natura.

La granja organitza visites guiades pensades per a totes les edats que permeten explicar el món rural als visitants. L'activitat consisteix en un recorregut per la granja al llarg del qual s'explica cada secció de l'explotació: la vida de les vaques, el procés de la llet i la munyida tradicional i l'automàtica. També es fa interactuar els més petits: poden donar menjar als vedells i als burros, tocar els conills i munyir la Bes, una vaca de plàstic. La visita s'acaba amb un audiovisual, una ruta per la sala d'exposicions d'eines antigues del camp (inaugurada el 2015) i una degustació de llet i coca artesana de la granja.

A més, han posat en marxa una agrobotiga amb obrador on venen productes propis (carn de vedella de Mas Bes, canelons i algun producte làctic: gelats, iogurts, mató i llet pasteuritzada) i altres productes de proximitat. També disposen de diferents sales de lloguer per a celebracions, o bé per complementar la visita guiada amb un menú tancat amb productes de la granja.

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

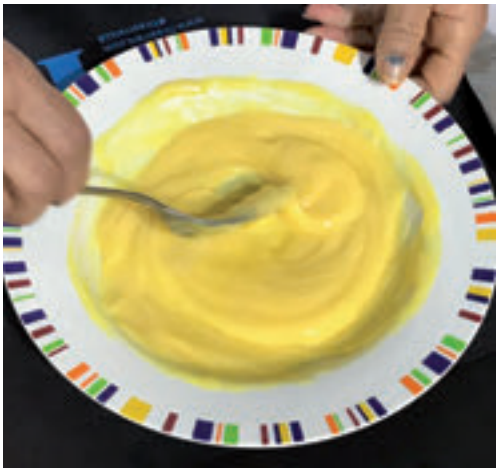
# GASTRONARI

## Forn de brasa

Els forns de brasa s'han posat molt de moda els últims anys, sobretot en el sector de la restauració, en què l'aroma i la cocció del carbó, units al bon producte, han reobert la flama de les coccions antigues. Els forns de brasa són una combinació entre els forns convencionals i la cocció amb brasa, per la qual cosa aporten als aliments que s'hi cuinen un gust i una aroma diferents que els de les menges fetes amb la brasa oberta. Els forns de brasa arriben a temperatures molt altes, i per això també s'hi poden cuinar brasejats i rostits. Presenten l'avantatge que són més ràpids que una graella oberta, eviten l'impacte de la calor constant i permeten fumar un aliment.

## Emulsió

Una emulsió és una mescla estable i heterogènia de dos líquids que tendeixen a separar-se i que sovint no poden mesclar-se, és a dir, que són immiscibles, com ocorre amb l'oli d'oliva i l'aigua. Són exemples d'emulsions la maionesa i l'allioli. La majoria de les emulsions tenen un líquid polar, com l'aigua, i un altre d'apolar, com l'oli. Quan l'emulsió és estable, un dels líquids forma petites gotes a l'interior de l'altre. Una emulsió pot desfer-se (tallar-se) per factors com la manipulació mecànica o per efectes químics. Un emulsionant és una substància que ajuda a formar una emulsió. Un tipus d'emulsionant és la proteïna de l'ou, que s'uneix tant als greixos com a l'aigua, i que manté en suspensió gotes microscòpiques de greix.



## Suc verd

Poma, api i julivert. Cogombre, espinacs, pinya i gingebre. Tot, si pot ser, ecològic, passat per una liquadora de les anomenades *cold press*. Són els sucs o *smoothies* verds. Es diu que tenen qualitats desintoxicants i un grapat d'efectes positius. Però sembla que no hi ha cap estudi científic que aporti proves sòlides d'aquests avantatges. En tot cas, aquests productes no són una dieta: no ens podem alimentar exclusivament de sucs verds. Però tampoc ens podem alimentar només de carn. Els dietistes i nutricionistes avalen una dieta variada, uns hàbits culinaris saludables. Els sucs verds poden ser un bon esmorzar, complementats amb altres ingredients.

# LA XARXA AL DIA

## Sis mercats municipals gironins participen a la campanya europea de promoció «Estima el teu mercat»

**Font: Diputació de Girona i Diari de Girona**

La iniciativa per a la promoció dels mercats locals gironins «Estima el teu mercat» ha arribat enguany a la cinquena edició. La campanya va tenir lloc del 14 al 31 de maig i es va presentar amb el lema «Els mercats, a prop del teu cor» sota el guiatge de la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona (XMSG) i amb el suport de l'Àrea de Promoció Econòmica de la Diputació de Girona. Art, música, demostracions culinàries, sessions de cuina, sortejos, tapes i visites són algunes de les propostes que, per primer cop, els mercats de la demarcació han ofert al públic en el marc de la quinzena internacional dels mercats.

La campanya va néixer a Anglaterra i la coordina la Unió Mundial de Mercats Majoristes (World Union of Wholesale Markets) des de l'any 2014. La Diputació de Girona i els mercats que formen la XMSG s'hi han incorporat aquest 2018 a través de l'Institut de Mercats de Barcelona, Mercabarna i la Diputació de Barcelona.

Es tracta de l'esdeveniment de mercats més important que s'ha vist mai. L'any 2017 prop de quatre mil mercats de divuit països diferents (Portugal, Brasil, Regne Unit, França, Alemanya, Holanda, Polònia, Itàlia, Irlanda, Bèlgica, Grècia, Dinamarca, Suècia, Hongria, Sèrbia, Hong Kong, Estats Units i Espanya) van participar en la campanya i enguany s'espera superar aquest nombre. La trobada, doncs, acull uns quants milions de visitants.

El tema d'aquest 2018, «Els mercats, a prop del teu cor» («Markets: close to your heart»), s'ha centrat en la idea de proximitat i de tracte personal amb els productors i amb els productes.

Cada mercat fa una proposta diferent per acostar-se als consumidors i transmetre aquests valors, amb l'objectiu de crear una atmosfera divertida i implicar al màxim els municipis durant aquest període.

En concret, sis dels nou mercats municipals de les comarques gironines han participat en la campanya. Així, el mercat del Lleó de Girona ha fet demostracions culinàries amb degustació; el mercat d'Olot, visites, degustació de productes i un taller de cuina saludable amb productes del mercat; el mercat de Palamós, teatre al mercat amb animació pirata i un vermut de tapes al mercat; el mercat de Palafrugell, art, música i gastronomia; el mercat de Salt, sortejos de lots de compra sostenible i sessions de cuina saludable, i, finalment, el mercat de Sant Feliu de Guíxols ha realitzat un taller d'elaboració de productes de mercat utilitzant un robot de cuina.

**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

## Cullereta o culleradeta? Cullera o cullerada?

Sovint, en llistes d'ingredients o en receptes de cuina trobem escrit *1 cullereta de sal*, *2 culleretes d'all picat*, *1 cullera rasa d'oli d'oliva*, etc.

**El terme correcte en català és**

## cullerada o culleradeta

- Per referir-nos a la quantitat d'una substància (de sal, d'all, d'oli...) que cap en una cullera o en una cullereta (cullera de postres o de cafè), hem de fer servir ***cullerada*** o ***culleradeta***.

Així, en lloc d'*Afegiu-hi una cullereta de suc de llimona* o *Incorporeu a la preparació la sal i una cullera rasa de farina*, cal dir *Afegiu-hi una culleradeta de suc de llimona* o *Incorporeu a la preparació la sal i una cullerada rasa de farina.*

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