Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener-abril de 2019
Núm. 33 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

33
Hivern - Primavera
2019

mercats municipals de Girona

«Crec que l'experiència consisteix a fer sempre un pas més enllà del que en aquell moment tu creus que és el millor.»
Pedro Subijana

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
Recerca i alimentació 23
Els nostres productes 24
Gastronari 25
La xarxa al dia 26
El terme just 28

EDITORIAL

Anxoves

L'elaboració de les anxoves ve d'antic. Si més no, el naixement de les salaons a la Costa Brava se situa en els temps dels grecs i els romans.

Les primeres fàbriques, precursores de l'actual indústria, entre les quals destaca la Casa Pont de Cadaqués, van aparèixer al segle XIX. Si bé en el segle XXI l'Escala és el municipi amb més elaboradors, la fàbrica de Cadaqués ha estat la més gran que ha existit mai. A la Casa Pont eren, a més, fabricants dels barrils on es premsaven les anxoves perquè quedessin ben «anxovades» amb la salmorra, amb la finalitat que poguessin aguantar llargs viatges per tota la Mediterrània o fins i tot fins a Amèrica. El resultat d'aquest procés era una conserva feta a consciència i amb un envelliment acurat, que procurava al peix un color rogenc brillant, caoba, i un perfum de peix fresc, amb el seductor sabor iodat de les algues, el perfum que els antics desitjaven per al seu *liquamen* o *garum*, amb què perfumaven i acabaven tants de plats. Un producte, d'altra banda, que avui torna a estar de moda i del qual s'han escollit dues referències en la darrera edició de Girona Excel·lent.

Edició:
Diputació de Girona - Àrea de Promoció Econòmica
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona
Telèfon 972 18 50 00 - Fax 972 20 80 88 - *www.ddgi.cat*
Redacció de continguts: Pep Nogué, Salvador Garcia-Arbós, IRTA i Patronat de Turisme Costa Brava
Diputat de Promoció Econòmica: Josep Antoni Frías i Molina
Disseny i realització: Viti Agència Creativa
Fotografia: Pep Nogué, Dipsalut i 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 vi negre és molt indicat per cuinar carns o elaborar salses. Però si el reduïm perquè perdi l'alcohol, hem de tenir en compte el taní; altrament, ens podria quedar molt amargant. Si no voleu que us hi quedi, heu d'afegir-hi una part de sucre per contrarestar l'amargor. I sobretot, utilitzeu el mateix vi per cuinar que per beure. Un vi que no sigui bo per beure, tampoc ho és per cuinar.

EL PLAT

Tallarines amb vedella al vi negre de l'Empordà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de tallarines
- 750 g de mitjana de vedella (de la part estreta)
- 250 ml de vi negre de l'Empordà
- 50 g de sucre
- 250 ml de brou fosc de vedella
- 2 alls tendres
- 1 ceba de Figueres
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1. Poseu el vi i el sucre en un cassó al foc. Deixeu-ho reduir fins que se n'evapori tot l'alcohol. Tot seguit, aboqueu-hi el brou fosc de vedella i deixeu-ho bullir 5 minuts més. Saleu-ho i reserveu-ho.
2. Peleu els alls i talleu-los finament. Peleu la ceba i talleu-la en sis talls. Separeu-ne les capes. Talleu els dos pebrots en talls regulars.
3. Poliu la mitjana de greix extern i teixit, i talleu-la en daus d'un centímetre.
4. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, poseu-hi les tallarines i deixeu-les bullir. Han de quedar grenyals.
5. Poseu una cassola al foc amb l'oli d'oliva i salteu-hi els daus de mitjana salpebrats amb la ceba, els dos pebrots i la part blanca de l'all tendre. Incorporeu-hi la salsa de vi negre i deixeu-ho reduir un minut.
6. Escorreu les tallarines i emplateu-les. Poseu-hi la vedella per damunt amb les verdures i la salsa, i decoreu el plat amb unes quantes rodelles fines de la part verda dels alls tendres.

LA TAPA

Ceba escalivada amb salsa de calçots

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 8 cebes de Figueres mitjanes
- 250 g de salsa de calçots

PREPARACIÓ

1. Escaliveu les cebes al caliu.
2. Quan siguin cuites, poseu-les en una safata amb un drap al damunt perquè es covin.
3. Quan ja siguin tèbies, peleu-les i talleu-les en talls com els de la foto.
4. Emplateu-les i acabeu el plat amb una cullerada de salsa de calçots per sobre.

HO MARIDEM AMB...

Negre de Gerisena 2016, del Celler Gerisena

El Celler Gerisena és fill de la Cooperativa Agrícola de Garriguella. De les 173 hectàrees d'una de les cooperatives més antigues de l'Empordà, les 30 hectàrees de vinyes velles, amb una edat mitjana dels ceps de setanta anys, són per al Celler Gerisena. El seu vi negre jove s'elabora amb raïm veremat a mà de les varietats garnatxa negra i cabernet sauvignon.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Una de les millors maneres d'obrir les escopinyes és amb aigua de mar. Poseu al foc una olla amb aigua de mar, que podeu trobar en algunes botigues o peixateries, i quan arrenqui el bull, poseu-hi les escopinyes en petites quantitats. Compteu uns 10 o 12 segons, segons la mida que facin. Veureu que es comencen a obrir. Ràpidament, passeu-les a una olla amb aigua de mar molt freda per tallar-ne la cocció. Escorreu-les i ja les tindreu a punt per menjar o per fer-hi alguna recepta.

EL PLAT

Espaguetis amb escopinyes i vi blanc

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'espaguetis
- 4 llaunes d'escopinyes
- Un raig de vi blanc de l'Empordà
- 1 cabeça d'alls
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal
- Pebre blanc
- Julivert picat

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els espaguetis i deixeu-los bullir. Han de quedar grenyals.
2. Peleu els alls i talleu-los finament.
3. Poseu una cassola al foc amb l'oli d'oliva i fregiu-hi els alls fins que es comencin a enrossir.
4. Incorporeu-hi les escopinyes amb el seu suc i el raig de vi blanc. Deixeu-ho coure 2 minuts.
5. Escorreu els espaguetis i tireu-los a la cassola amb les escopinyes. Doneu-hi un tomb i poseu-los al punt de sal. Afegiu-hi el julivert picat i serviu-los.

LA TAPA DOLÇA

Melindros

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 rovells d'ou
- 4 ous sencers
- 4 clares d'ou
- 265 g de sucre
- 265 g de farina fluixa de Girona
- La pell d'una llimona (ratllada)
- Un polsim de sal
- Sucre llustre (per ensucrar)

PREPARACIÓ

1. Munteu els rovells i els ous sencers amb 220 g del sucre.
2. Tamiseu la farina i barregeu-hi la pell de la llimona ratllada.
3. Munteu les clares amb el sucre restant i un polsim de sal.
4. Barregeu els rovells i els ous sencers muntats amb la farina, i seguidament afegiu-hi les clares muntades a punt de neu (vigileu que no us quedin gaire dures).
5. Ompliu amb aquesta pasta una mànega de pastisseria que tingui una obertura o cornet d'un centímetre i mig, i aneu formant els melindros sobre un paper sulfurat.
6. Finalment, ensucreu els melindros amb sucre de llustre. Perquè us quedin ensucrats de manera uniforme, agafeu el paper sulfurat sobre el qual els heu format i tombeu-lo damunt d'una safata on abans hàgiu posat el sucre.
7. Coeu els melindros 7 o 8 minuts amb el forn a 190 ºC.
8. Cal que estigueu molt atents a la cocció. És molt important que no obriu la porta del forn durant els primers 5 minuts, perquè és quan la pasta del melindro creix, i si l'obriu, baixarien.
9. Quan siguin cuits, traieu-los del forn i deixeu-los refredar.

HO MARIDEM AMB...

Xot Blanc, del Celler Vinyes dels Aspres

Vinya dels Aspres, amb el celler a Can Batlle, una casa pairal de Cantallops mencionada ja al segle XVII que s'ha dedicat històricament al vi, l'oli i els taps de suro, només treballa amb raïm collit a la seva propietat. Aquest vi blanc jove, fermentat en bota de roure francès, amb quatre mesos d'envelliment, s'elabora amb sauvignon blanc de deu anys del camp dels Clots i picapoll de vuit anys de Can Cortada.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

El *coulant* són unes conegudes postres de xocolata patentades pel xef francès Michel Bras el 1981 al seu restaurant de La Guiòla, a l'altiplà de l'Aubrac francès, que durant molts d'anys va tenir tres estrelles Michelin. Es presenta com un petit pa de pessic de xocolata amb l'interior fos. El que us ensenyem en aquest número de la revista és una variació per llepar-se'n els dits!

EL PLAT

Canelons amb crema de formatge Baldat i foie-gras

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 300 g de carn magra de vedella i porc
- 1 fetge de pollastre
- 50 g de cervell de xai
- 2 cebes, 2 alls
- 50 g de garnatxa i 50 g de vi ranci
- 1 tomàquet madur
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 2 llesques de pa (només la molla)
- ½ l de llet de vaca
- 400 g de formatge Baldat ratllat
- Sal, pebre negre
- 12 làmines de pasta de caneló
- 250 g de brou fosc de carn
- 4 llesques de foie-gras

PREPARACIÓ

1. Talleu les 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 les cebes ratllades. Deixeu-ho coure lentament perquè la carn es vagi entendrint.
3. Remulleu-ho amb el vi ranci i la garnatxa. Deixeu que se n'evapori l'alcohol.
4. Afegiu-hi el fetge i el cervell de xai i deixeu-ho coure uns minuts més. Incorporeu-hi el tomàquet ratllat i deixeu que es concentri bé.
5. Remulleu la molla de pa amb llet i afegiu-la a la carn. Tot seguit, piqueu la carn no gaire fina i saleu-la.
6. Poseu a bullir uns minuts les làmines de pasta. Refredeu-les en aigua freda i col·loqueu-les al damunt d'un drap blanc.
7. Poseu damunt de cada làmina una cullerada de carn i enrotlleu els canelons. Reserveu-los en un lloc calent.
8. Per fer la salsa, escalfeu la nata líquida, afegiu-hi el formatge i remeneu-ho bé fins que el formatge es fongui. Tritureu-ho.
9. Reduïu el brou fosc de carn i reserveu-lo.
10. Escalfeu una paella i, quan sigui calenta, marqueu-hi durant 20 segons les llesques de foie-gras salpebrades per totes dues bandes. Poseu-les sobre un paper absorbent.
11. Serviu els canelons amb la salsa de formatge Baldat al damunt, un cordó de brou fosc reduït i la llesca de foie-gras.

LA TAPA DOLÇA

Coulant d'avellana

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 100 g de mantega
- 100 g de xocolata d'avellana (*gianduia*)
- 40 g de sucre granulat
- 40 g de sucre de llustre
- 40 g de farina fluixa
- 100 g de rovells d'ou
- 80 g de clares d'ou

PER ENTAPISSAR ELS MOTLLES

- 100 g de farina
- 50 g de mantega (a punt de pomada)

PREPARACIÓ

1. En un cassó, foneu la mantega.
2. Traieu-la del foc, afegiu-hi la xocolata d'avellana i mescleu-ho bé fins que es fongui.
3. Afegiu-hi el sucre i remeneu-ho bé. Aneu-hi afegint, en aquest ordre, la farina, els rovells i les clares muntades a punt de neu.
4. Poseu la pasta dins motlles individuals entapissats prèviament amb mantega i farina i, tot seguit, enforneu-los 8 minuts a 200 ºC.
5. Desenforneu-los i desemmotlleu-los amb molt de compte, perquè es trenquen amb facilitat. Poseu-los al plat, empolvoreu-los amb sucre de llustre pel damunt i serviu-los tot seguit.

HO MARIDEM AMB...

Cervesa Selva Brutale, de La Selvaseria

La Selvaseria va començar el 2009, abans del boom de les cerveses artesanes. La Selva Brutale és una *India pale ale* (IPA) de color ambre, amb una aroma intensa de préssec/albercoc i fruita tropical. Té una carbonatació baixa/mitjana i l'amargor intensa pròpia de les IPA, que no impedeix descobrir un record inicial de ceba vermella i dolça de Figueres. El punt fort de la Brutale és el llúpol, que li dona un caràcter fruitat únic i espectacular.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

La salsa jurvert és una salsa medieval de la cuina catalana que ja apareix referenciada en el *Llibre de Sent Soví*, el primer receptari de cuina catalana. És una salsa verda que s'elabora amb herbes aromàtiques fresques, com el julivert, amb fruita seca, un xic de pa torrat, all, i opcionalment oli d'oliva i algun altre element líquid. És com una picada catalana, molt semblant al *mojo* canari o el *pesto* italià. Aquí n'hem fet una versió afegint-hi vinagre de vi blanc.

EL PLAT

Costelles de conill amb carxofes i salsa jurvert

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 600 g de costelles de conill
- 2 alls tendres
- 2 carxofes
- ½ cabeça d'alls
- 1 manat de julivert
- 100 g d'avellanes (torrades i pelades)
- 50 g de vinagre de vi blanc
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1. Peleu els alls tendres i talleu-los a tires. Traieu les primeres fulles de les carxofes i el plomissol si en tenen. Talleu-les a làmines primes.
2. Peleu els grans d'alls i poseu-los en un recipient alt i estret amb les fulles de julivert, les avellanes, un polsim de sal i el vinagre. Tritureu-ho amb una batedora de mà i aneu-hi afegint oli d'oliva fins que us quedi una salsa ben emulsionada. Reserveu-la.
3. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i salteu-hi les carxofes i els alls tendres. Quan siguin mig cuits, incorporeu-hi les costelles salpebrades i salteu-les també.
4. Emplateu les costelles i decoreu el plat amb un cordó de salsa jurvert.

LA TAPA

Taronja amb formatge Fermió i pebrot

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 2 taronges
- 1 formatge Fermió
- 60 g de melmelada de pebrot
- 200 ml de suc de taronja
- 25 ml de ginebra Nut
- 250 ml d'aigua
- 125 g de sucre
- 100 ml de llet de vaca

PREPARACIÓ

1. Barregeu el suc de taronja amb la ginebra i congeleu-ho.
2. Peleu bé les taronges, traient-ne tota la pell i també la part blanquinosa. Amb compte, separeu els grills de la pell fina.
3. Amb un ganivet ben esmolat, retireu la part blanquinosa de la pela i deixeu-hi només la part fina ataronjada. Talleu-la finament. Poseu-la a coure en un cassó amb l'aigua i el sucre de 10 a 15 minuts, fins que sigui tendra. Deixeu-la refredar en el mateix almívar.
4. Un cop s'hagi refredat, poseu l'almívar al congelador i reserveu la pela confitada.
5. Talleu els grills en trossos petits i reserveu-los.
6. Tritureu el formatge Fermió alhora que hi aboqueu de mica en mica la llet perquè us quedi un puré espès. Poseu-lo dins una mànega de pastisseria.
7. Per muntar les postres, poseu una llàgrima de melmelada de pebrot al fons del plat i al damunt uns talls de taronja, 5 o 6 botonets de puré de Fermió, uns fils de pell confitada i, per acabar, rasqueu l'almívar congelat, que us quedarà com un granissat. Poseu-lo al damunt i serviu-ho de seguida.

HO MARIDEM AMB...

Camí de Cormes 2016, del Celler Roig Parals

Vi blanc de vinyes velles de macabeu i garnatxa blanca, fermentat en fusta i amb tres mesos de criança, en contacte amb les mares, en botes de roure francès de 225 litres. Aquest vi blanc ha estat elaborat per Roig Parals, la quarta generació dedicada al conreu de la vinya i la primera a embotellar vi de qualitat emparat per la DO Empordà.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

El te matxa va néixer a la Xina, durant la dinastia Song, en el segle X. En aquella època es va començar a elaborar aquest tipus de te, que es diferencia dels altres perquè s'obté després de moldre tota la fulla de la planta, que es conrea a l'ombra. L'any 1191, el monjo budista Eisai el va introduir al Japó, i des d'aleshores es va fer servir en la cerimònia del te japonesa. A causa de la tipicitat de la seva producció, preparació i consum, aquest te s'associa a les classes altes, i és un dels tes amb un preu més elevat. Fa pocs anys que s'ha posat de moda a Occident.

EL PLAT

Fideus amb bacallà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de fideus del número 2
- 500 g de llom de bacallà dessalat
- 400 g de sofregit de gamba de Palamós i cranc
- 1 l de brou de peix
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 3 alls
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb la meitat de l'oli i enrossiu-hi els fideus.
2. Afegiu-hi el sofregit i el brou bullent i deixeu-ho coure 5 minuts.
3. Mentrestant, feu un allioli negat aixafant al morter els alls amb un polsim de sal i afegint-hi després l'altra meitat de l'oli.
4. Tot seguit, afegiu l'allioli negat, el bacallà i un polsim de sal a la cassola. Deixeu-ho acabar de coure 5 minuts més, com a màxim. Els fideus han de quedar secs.

LA TAPA DOLÇA

Pastís Tatin de poma de Girona amb mousse de te matxa

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 6 pomes golden
- 200 g de sucre
- 100 g de mantega
- 250 g de pasta de full
- 250 ml de nata líquida amb el 32 % de matèria grassa
- 25 g de te matxa
- 70 g de sucre de llustre

PREPARACIÓ

1. Peleu les pomes, talleu-les pel mig i traieu-ne les llavors. Poseu-les en una paella (o en un motlle) amb el sucre i la mantega. Coeu-les 45 minuts al forn a 160 ºC. Les pomes han de quedar ben toves.
2. Quan siguin cuites, col·loqueu-les bé i tapeu-les amb la pasta de full. Punxeu la pasta i torneu-ho a enfornar a 180 ºC 25 minuts més, fins que la pasta de full sigui cuita.
3. Poseu la nata a escalfar dins un cassó. Quan arrenqui el bull, aboqueu-hi el te i el sucre i barregeu-ho tot. Passeu-ho per un colador. Deixeu que es refredi i a continuació munteu aquesta preparació amb una batedora.
4. Serviu el pastís Tatin acabat de sortir del forn amb la mousse de te matxa.

HO MARIDEM AMB...

Cervesa Vinya Hop, de Cerveses Marina

Cervesa feta amb most orgànic de primera premsada sense sulfits. Fermentada amb el llevat del cava i guardada madurant durant un any en cambra freda, cosa que li confereix un color de palla i la fa mitjanament tèrbola. S'hi aprecien olors cítriques, de raïm, de pansa i algun punt d'albercoc. També s'hi poden distingir notes de terra, de fusta i de xampinyó. Al nas, s'hi troben olors de nou moscada i de cúrcuma.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Escata és la reinterpretació de la salsa gàrum, una salsa llegendària ja coneguda pels grecs i molt apreciada pels romans, que ha portat a la cuina contemporània el cuiner Pere Planagumà. És un dels secrets més exquisits però menys coneguts de la gastronomia mediterrània, tot i que molts a casa consumim salsa de soja o *tamari*. Tasteu-la i introduïu-la a la vostra cuina!

EL PLAT

Seitons amb raïm i crema de recuit

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 20 filets de seitons en vinagre
- 1 recuit de Fonteta
- 60 ml de llet de vaca
- Una cullerada de salsa Escata
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Un xic de sèsam negre
- 50 g d'ous de truita o salmó
- 12 grans de raïm moscatell
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Poseu el recuit de drap en un recipient alt i estret amb la llet. Bateu-ho i aneu-hi afegint l'oli i unes gotes de la salsa Escata. Us ha de quedar amb una densitat de crema. Poseu-la dins un biberó de cuina.
2. Poseu 5 filets de seitó dins cada plat i decoreu-los amb un fil de crema de recuit i oli d'oliva, els grans de raïm tallats per la meitat i sense llavors, uns quants ous de salmó, unes gotes d'oli, escames de sal i sèsam negre.

LA TAPA DOLÇA

Coca de brioix amb llardons de la mocada i pinyons

INGREDIENTS (per a 4 persones)

PER A LA MASSA
· 250 g de llardons de la mocada picats
· 600 ml d'aigua (aproximadament)
· 100 ml d'oli oliva verge extra de l'Empordà
· 40 g de llevat de forner
· 1 kg de farina de força mitjana
· 10 g (una culleradeta) de sal
· 100 g de sucre
PER A LA COBERTURA
· 2 rovells d'ou
· 25 ml d'aigua
· 200 g de pinyons
· 150 g de sucre

PREPARACIÓ

1. Per fer la massa, dissoleu el llevat en l'aigua, que ha d'estar a temperatura ambient. Afegiu-hi l'oli i barregeu-ho tot.
2. Afegiu-hi els ingredients sòlids (farina, sal, sucre i llardons) i pasteu-ho tot.
3. Deixeu reposar la massa tapada durant 12 hores a la nevera.
4. Traieu la massa de la nevera i estireu-la amb un corró (us en sortiran dues coques) i poseu-la en una llauna.
5. Pinteu les coques amb els rovells deixatats amb l'aigua i escampeu-hi pel damunt els pinyons i el sucre. Deixeu-les fermentar tapades amb un drap a uns 25 °C de temperatura.
6. Quan les coques hagin doblat el volum, poseu-les a coure al forn a 180 °C durant 20 minuts.

HO MARIDEM AMB...

Bac de les Ginesteres, del Celler Vinyes dels Aspres

Vinyes dels Aspres, al peu de les Alberes, a Cantallops, elabora un dels vins més laboriosos de produir, singulars i elogiats. Un cop veremada la garnatxa roja de vinyes de vint-i-vuit anys, es deixa pansir el raïm durant cinquanta-nou dies i es premsa com si fos raïm fresc. El most, amb una alta concentració en sucres, es fermenta durant mesos. El vi es madura durant cinquanta mesos a sol i serena en garrafes de vidre, i en aquest període de temps va evolucionant cap al ranci.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

El sofregit de gambes, que té el segell de qualitat Girona Excel·lent, es fa amb gambes de Palamós. És l'invent del cuiner palamosí Toni Izquierdo, un dels cuiners que treballen més per divulgar aquest producte.

EL PLAT

Arròs de rossinyols i salsitxes

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 300 g de salsitxes
- 250 g de rossinyols
- 400 g d'arròs de gra rodó
- 4 alls tendres
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 100 ml de vi blanc
- 300 g de sofregit de gambes
- 1 l de brou de peix
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu els alls tendres i talleu-los a rodelles. Sofregiu-los a la paella amb un rajolí d'oli.
2. Incorporeu-hi les salsitxes i els bolets nets i tallats, i deixeu que es daurin bé.
3. Incorporeu-hi l'arròs i enrossiu-lo.
4. Regueu-ho amb el vi i deixeu que redueixi.
5. Aboqueu-hi el sofregit de gambes i el brou i deixeu-ho coure 8 minuts aproximadament a foc viu i 6 minuts a foc més suau. Saleu-ho.
6. Quan l'arròs estigui al punt, traieu-lo del foc i serviu-lo.

LA TAPA DOLÇA

Plàtan flamejat amb llet d'ovella

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 plàtans
- 300 g de llet d'ovella
- 100 g de sucre
- 100 g de Gin Volcànic
- 100 g de ratafia
- 4 neules

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb el sucre i deixeu que es fongui i agafi un color marró clar. Amb compte, aboqueu-hi la ginebra i la ratafia i deixeu-ho reduir perquè perdi tot l'alcohol.
2. Tot seguit, aboqueu-hi la llet d'ovella i els plàtans pelats i tallats per la meitat. Deixeu-ho coure a foc mitjà uns 5 minuts.
3. Serviu els plàtans tebis amb les neules esmicolades al damunt.

HO MARIDEM AMB...

Mallolet, del Celler Roig Parals

Aquest vi rosat del 2017 prové de garnatxa negra veremada a mà, ben de matí, durant les dues darreres setmanes de setembre. Amb 15 hectàrees de vinya al voltant de Mollet de Peralada, Roig Parals elabora vuit vins amb les varietats autòctones que es van plantar després de la fil·loxera: macabeu, samsó (o carinyena) i garnatxes (lledoner). A la vista és de color de cirera picota intensa amb reflexos violacis, net i brillant. Al nas és intens, amb aromes de fruita silvestre, notes especiades, minerals i fruita madura. En boca és càlid, estructurat, amb notes fruitades, especiades i potent.

Girona Excel·lent.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

La col de la Cerdanya és una varietat de col que no té cabdell. N'hi ha de dues classes: de fulla llisa o de fulla arrissada. La particularitat d'aquesta col és que té una resistència extraordinària a les condicions extremes de fred i, de fet, és recomanable que estigui sotmesa a fortes gelades perquè assoleixi el moment òptim de consum.

EL PLAT

Trinxat de botifarres

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 200 g de botifarra de perol
- 200 g de botifarra blanca prima
- 200 g de botifarra negra prima
- 1 col verda d'hivern de la Cerdanya
- 1 kg de patates
- 4 rostes o xulles de cansalada
- 2 grans d'all
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla amb aigua al foc i quan comenci a bullir, tireu-hi les patates pelades i tallades a trossos regulars. Al cap de 10 minuts, afegiu-hi les fulles de col de la Cerdanya. Deixeu-ho bullir tot uns 10 minuts més, fins que sigui ben cuit.
2. Escorreu bé la patata i la col. Passeu-les a una cassola i trinxeu-les amb l'ajut de l'escumadora, per tal que quedin ben barrejades.
3. En una paella amb una mica d'oli, fregiu-hi els alls pelats. Quan estiguin ben daurats, retireu-los. Tot seguit, poseu-hi la cansalada i fregiu-la bé, fins que quedi ben rossa. Fregiu-hi també la botifarra blanca i la negra tallades en rodelles i reserveu-les.
4. Poseu la botifarra de perol a la paella sense el budell i deixeu que s'hi desfaci. Incorporeu-hi la col i les patates i remeneu-ho bé. Formeu com una truita i daureu-la molt bé per amb-dues bandes. Quan estigui al punt, serviu-la de seguida amb les rostes de cansalada i les rodelles de botifarra per sobre.

LA TAPA DOLÇA

Gelat de vainilla amb nous i salsa de cacau

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 200 g de gelat de vainilla
- 200 g de nous pelades
- 25 g de cacau en pols amb un 22 % de greix
- 80 ml d'aigua
- 25 ml de nata
- 60 g de sucre
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal en escames

PREPARACIÓ

1. Poseu l'aigua i la nata a bullir. Quan arrenquin el bull, aboqueu-hi la barreja de cacau i sucre. Deixeu-ho coure 30 segons i passeu-ho per un colador.
2. Poseu dins els recipients on voleu servir les postres una bola de gelat, les nous trinxades i la salsa de cacau ben calenta per sobre.
3. Acabeu el muntatge de les postres amb un fil d'oli i unes escames de sal. Serviu-ho de seguida.

HO MARIDEM AMB...

Cervesa Minera Avet

El xarop d'avet (pinyes macerades en sucre), un dels ingredients típics als Pirineus, és una característica distintiva d'aquesta cervesa artesana elaborada segons l'estil de les cerveses de blat del sud d'Alemanya (*Weissbier* o *Weizenbier*). Cerveseria Santjoanina va començar com a cerveseria artesana a l'antiga mina de carbó de la Juncadella, on es feia la fermentació i la maduració dels lots.

Girona Excel·lent.

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

SABÍEU QUE...

A Pals es cultiven varietats d'arròs semillarg. És un tipus d'arròs un xic més llarg i estret que l'arròs de gra rodó i té una quantitat de midó diferent. És un producte apte per fer arrossos secs o paelles, i fins i tot va bé per saltar.

EL PLAT

Arròs negre de calamars i gambes

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'arròs de gra semillarg
- 400 g de calamarsets
- 12 gambes vermelles (pelades)
- 4 salsitxes
- 150 g de costella de porc
- 100 g de sofregit de ceba
- 1 tomàquet petit madur (ratllat)
- 1 pebrot verd estret
- 2 cullerades de tinta de sèpia
- 4 grans d'all
- 1 branca de julivert

PREPARACIÓ

1. En una cassola de ferro catalana, rossegeu les salsitxes i la costella tallades a trossos. Traieu-ho i reserveu-ho.
2. Tot seguit, salteu-hi lleugerament els calamarsets i reserveu-los.
3. A la mateixa cassola, poseu-hi el sofregit de ceba i incorporeu-hi el pebrot verd tallat a daus petits. Un parell de minuts més tard, el tomàquet ratllat. Deixeu que el sofregit es concentri bé, fins que quedi fosc.
4. Afegiu-hi l'arròs, tota la carn i els calamarsets, i doneu-hi un tomb. A continuació, aboqueu-hi el brou bullent i la tinta.
5. Deixeu-ho coure tot uns 16 minuts. Primer, a foc fort, i a mitja cocció, abaixeu el foc perquè es cogui més suaument.
6. Saleu-ho al gust i escampeu-hi les gambes i l'all i el julivert picats al damunt. Deixeu-ho reposar l'arròs un parell de minuts amb la cassola tapada i ja el podreu servir.

LA TAPA

Crema de carbassó amb cap de llom

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 6 carbassons
- 300 g de cap de llom curat
- 1 ceba
- 1 porro
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 100 ml de vi blanc de l'Empordà
- 500 ml de brou de verdura
- 100 ml de nata amb un 35 % de matèria grassa
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu la ceba i el porro i talleu-los a tires fines.
2. Ofegueu la ceba i el porro en una cassola amb l'oli a foc mitjà.
3. Afegiu-hi el carbassó tallat a rodelles i el vi blanc i deixeu reduir l'alcohol.
4. Tot seguit, afegiu-hi el brou i la nata i deixeu-ho coure 10 minuts més, fins que el carbassó sigui tendre. Saleu-ho.
5. Tritureu-ho amb la batedora de mà i passeu-ho per un colador xinès.
6. Serviu la crema amb uns daus de cap de llom.

HO MARIDEM AMB...

Masia Carreres Negre 2015, del Celler Martí Fabra

Elaborat només amb raïm de la varietat samsó, de vinyes de molt baixa producció de més de setanta anys. Aquest vi ha tingut una criança de catorze mesos en botes de roure francès als soterranis de la masia Carreras. El mas del Celler Martí Fabra data del segle XIV, i els propietaris tenen un document del 1305 que acredita la compra d'una vinya.

Girona Excel·lent.

LA CARMANYOLA

Espelta amb salsa aurora 2.0

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'espelta
- 1 l d'aigua
- 300 ml de nata amb un 16 % de matèria grassa
- 150 g de formatge Cofat ratllat
- 100 g de salsa de tomàquet
- Sal
- 1 xicoira

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb l'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, aboqueu-hi l'espelta i deixeu-la coure uns 35 minuts aproximadament. Saleu-ho.
2. Poseu la nata i la salsa de tomàquet a escalfar i quan arrenquin el bull, afegiu-hi 100 g de formatge Cofat ratllat. Tritureu-ho tot.
3. Quan l'espelta sigui cuita, escorreu-la molt bé i afegiu-la a la salsa. Remeneu-ho bé i emplateu-ho.
4. Acabeu el plat amb la xicoira tallada finament i un xic de formatge ratllat per sobre.

RECERCA I ALIMENTACIÓ

IRTA

La llet és un aliment insubstituïble

Tots sabem que el calci és necessari per al creixement durant les etapes infantil i juvenil o durant l'embaràs i la lactància, i que la llet és rica en calci (a banda d'altres nutrients). Potser el que no sabem és que, durant el primer any de la nostra vida, «fabriquem» el 8 % de la massa òssia; del primer al vuitè any, el 20 %; entre els 8 i els 16 anys, el 60 %, i la resta del calci, l'anem produint fins als 30 anys. A partir dels 30, comencem a perdre més calci del que podem absorbir. Per això l'osteoporosi és una malaltia que afecta a l'edat adulta, però que es genera durant la infància i l'adolescència.

Si no volem beure un got de llet, què hauríem de menjar? Per substituir el calci d'un got de llet (se'n recomanen de 2 a 3 gots al dia, segons l'edat), hauríem de menjar 400 grams d'espinacs o llenties cuites, 250 grams de sardines o 140 grams d'ametlles. Imagineu-vos ara els vostres fills, o vosaltres mateixos, menjant 800 grams d'espinacs... al dia!

Només pel calci que ens aporta, la llet és un aliment insubstituïble.

El calci d'un got de llet (200 ml) equival a 400 g d'espinacs o 250 g de sardines.

Albert Gurri (IRTA, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries)

ELS NOSTRES PRODUCTES

Enogastronomia
Costa Brava
Pirineu de Girona

Productors visitables

Mas Alba

Mas Alba és una masia del segle XVIII on es pot gaudir de la tranquil·litat del turisme rural. Està situada a Terradelles, al municipi de Vilademuls, un petit poble de 40 habitants a un quart d'hora de Banyoles, Girona, Figueres o l'Escala.

La finca té un ramat de cabres de llet, cent hectàrees de bosc i cultiu, cavalls, gallines... I una família arrelada a la masia des de fa cinc generacions que viu de l'agricultura i la ramaderia. Disposa d'una formatgeria on s'elabora el formatge amb la llet del mas, d'una manera artesanal i curosa amb el medi ambient.

Es poden fer visites guiades al corral de les cabres i la formatgeria (aquesta última visita inclou un tast de formatges), o allotjar-se en alguna de les seves sis habitacions dobles. Tots els hostes de la casa poden gaudir d'una visita guiada i un tast. També és possible llogar la casa sencera per a celebracions privades i gaudir del jardí, de la pista d'esports, la piscina, la barbacoa i la granja, tot en un ambient molt tranquil. És una casa molt apropiada per a les famílies amb nens.

Molt a prop, es pot practicar el golf o fer rutes en BTT, excursions a cavall i passejades.

Per a més informació: *https://masalba.cat*

Cerveses Popaire

Les cerveses Popaire són cerveses artesanes, elaborades amb ingredients 100 % naturals i de qualitat (aigua, llevat, malta d'ordi i llúpol). No contenen additius, conservants ni colorants. Per tant, l'alcohol és natural, creat exclusivament a partir de l'extracció de malta d'ordi, així com la carbonatació, produïda pel mateix llevat mitjançant una segona fermentació a l'ampolla. Com que aquestes cerveses no es filtren ni es pasteuritzen, el llevat queda viu i forma un pòsit al fons de l'ampolla que és bo per a la salut. Les cerveses es caracteritzen per ser d'alta fermentació (*ales*), en general maltoses i, en conseqüència, més aviat dolces i no gaire amargants.

Als responsables d'aquesta empresa els agrada rebre el visitant a l'obrador, al centre de Blanes. Hi organitzen visites per a grups de quatre a dotze persones. L'activitat consisteix en una explicació del procés d'elaboració d'aquesta beguda, i una introducció al món de la cervesa artesana. Al final s'ofereix un pica-pica amb pa amb tomàquet i embotit per fer coixí i un tast comentat de quatre de les cerveses que s'hi elaboren.

Per a més informació: *http://www.popaire.com*

GASTRONARI

Macerar

La tècnica de macerar consisteix a submergir un element sòlid en una substància líquida durant un temps determinat per extreure'n els principis actius. També es macera un aliment deixant-lo en una espècie de salsa o adob, abans de cuinar-lo, per entendrir-lo i condimentar-lo.

Cocota

La cocota és una mena de cassola de ferro fos molt popular a França, on fins i tot passa de pares a fills. És un estri molt resistent que transmet molt bé la calor, i cuinar-hi és una mena de ritual, ja que per les seves característiques s'hi poden fer, a foc lent, plats guisats, confitats o escabetxats, encara que també serveix per daurar aliments a foc viu, per caramel·litzar, saltar o rostir al foc directe o a dins del forn. Només té un inconvenient: que pesa molt. Però tot i amb això, val la pena tenir-ne una a casa per cuinar com abans.

Cresta xinesa

Qui no ha tastat mai les crestes xineses? Les *jiaozi* són unes pastes xineses que es fan generalment amb carn i verdura ben picades embolicades amb una pasta fina i elàstica. Els farcits més populars són el porc, la vedella, el pollastre, la gamba i fins i tot el peix.

LA XARXA AL DIA

La campanya, que enguany arriba a la cinquena edició, tindrà lloc entre el 19 i el 31 de maig, i arribarà a més de 4.000 mercats de 19 països d'arreu del món.

Els mercats gironins, per segon any consecutiu, preparen la seva participació en la campanya de 2019. Enguany, l'aposta consistirà a relacionar el lema «El mercat a prop del teu cor» amb la salut, l'esport i la nutrició.

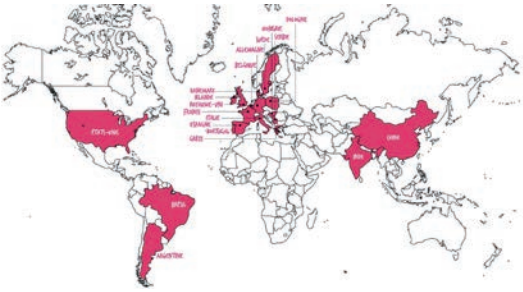
Aviat es coneixeran les propostes de cada mercat i la relació definitiva dels participants, així com les entitats locals que s'implicaran per aconseguir que aquest any es parli més que mai dels mercats que formen la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona: Lloret de Mar, Roses, Palamós, Palafrugell, Sant Feliu de Guíxols, Portbou, el del Lleó de Girona, Salt i Olot.

Què és *Love your local market*?

Love your local market (Estima el teu mercat) és una campanya internacional que vol donar rellevància als mercats com a espais de modernitat, de qualitat d'oferta i de convivència. El mercat és un circuit de distribució curt i, a la vegada, un espai de relacions socials al mig del municipi.

La campanya busca involucrar el major nombre d'actors per posar en marxa accions que tinguin impacte en la població i donin a conèixer el dinamisme dels mercats, amb la finalitat que els consumidors parlin d'aquests espais públics. Durant els dies de la campanya, cadascun dels mercats participants ha de proposar activitats i accions d'esbarjo que impliquin tot el municipi.

L'objectiu de la campanya és conèixer aquelles accions que donen valor als mercats, com ara la lluita contra el malbaratament alimentari o la promoció del consum responsable, vinculat al consum de productes de proximitat i de temporada.



Mercat de Lloret de Mar
C. de la Sénia del Rabic, s/n

Mercat d'Olot
C. de Camil Mulleras, s/n

Mercat de Palafrugell
C. de Pi i Margall

Mercat del Lleó
Pl. de Calvet i Rubalcaba, 15 - Girona

Mercat de Palamós
Av. de Catalunya, 6

Mercat de Portbou
Pg. d'Enric Granados, 1

Mercat de Roses
C. de Pep Ventura

Mercat de Salt
Pg. dels Països Catalans, 192

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

Girona Excel·lent
Segell de qualitat agroalimentària

En aquest número, hem vist tots aquests productes:

Seitons en vinagre Bahia Roses

Arròs Molí de Pals rodó perlat

Arròs Molí de Pals semillarg cristal·lí

Ginebra Nut

Gin Volcànic

Fumet de peix Pescadors de Roses

Melmelada de pebrot escalivat amb vermut

Sofregit de ceba Quim Matas

Essència d'anxova Escata

Salsa de calçots Can Moragues

Sofregit de gamba de Palamós i cranc

Foie-gras Collverd

Cap de llom curat Alemany

Botifarra de perol Can Raliu

Botifarra blanca Alemany

Formatge Fermió La Balda

Recuit de Fonteta

Formatge Cofat La Xiquella

Formatge Baldat La Balda

Oli Gozos Mundanos

Oli de Pau

Oli Anna Sala

Oli Serraferran

El terme just

Sabayón, sabayona o crema sabaiona?

Sovint, en receptaris de cuina trobem denominacions de postres que contenen el terme *sabayón* (o *sabayona*), com ara «sabayón de maduixots amb garnatxa dolça», «fruita fresca amb sabayona», etc.

Per referir-nos a la crema escumosa elaborada amb rovells d'ou, sucre i vi blanc que es cou al bany maria, hem de dir

crema sabaiona

Així, en lloc de *sabayón de maduixots amb garnatxa dolça* o *fruita fresca amb sabayona*, cal dir *crema sabaiona de maduixots amb garnatxa dolça* o *fruita fresca amb crema sabaiona*.

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

Diputació de Girona / Oficina de Difusió