Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Maig-setembre de 2019
Núm. 34 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

34
Estiu
2019

mercats municipals de Girona

«Si no hi ha pagesia, no hi ha cuina.»
Anònim

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

L'oli de l'Empordà

El conreu de l'olivera està documentat des de fa segles. De l'ullastre, o olivera salvatge, que és una planta endèmica de la regió, se'n pot afirmar que ja es coneixia abans de conrear-la i que aquest tipus d'olivar s'expandeix fàcilment. Les oliveres mil·lenàries donen fe d'aquesta antiguitat i les restes arqueològiques proven la presència d'una indústria oleícola des de l'edat del bronze.

El 2008 va néixer la Denominació d'Origen Protegida Oli de l'Empordà, que designa i protegeix l'oli de l'Alt i el Baix Empordà, de tres municipis del Pla de l'Estany i de cinc del Gironès. Les tres varietats d'olivera autòctona reconegudes són l'argudell, considerada des de sempre la millor per produir oli, atesa l'abundància que se n'obté; la corivell, que és més testimonial, i la verdal, o llei de Cadaqués, que dona personalitat als olis de Cadaqués.

El Consell Regulador també permet etiquetar com a DOP Oli de l'Empordà els olis que no tinguin més del cinquanta per cent de la varietat arbequina, que també s'ha adaptat prou bé al territori. Fora de la zona de la DOP Oli de l'Empordà, en els darrers anys també s'han anat descobrint antigues varietats locals a la Garrotxa i al Montseny, on ja treballen en la seva expansió.

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...

Encara hi ha moltes persones que confonen el moixernó i el cama-sec. El moixernó (*Calocybe gambosa*) és un bolet de color blanquinós i rabassut, i desprèn una certa aroma de fong i farina fresca. El cama-sec (*Marasmius oreades*), tal com diu el seu nom, té un peu molt prim i és d'un color marró clar. La confusió arriba quan es comercialitzen assecats, ja que les dues espècies són anomenades *moixernó*.

EL PLAT

Macarrons a la cassola amb bolets

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 300 g de macarrons
- 400 g de bolets de primavera (cama-secs i moixernons)
- 200 g de costella de porc
- 200 g de conill
- 200 g de cap de llom curat
- 200 g de botifarra blanca
- 4 grans d'all per al sofregit
- 2 grans d'all per a l'allioli negat
- 2 cebes
- 4 tomates
- Oli d'oliva verge extra
- 1 dl de vi ranci
- 1,5 l d'aigua
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1. Talleu la costella de porc i el conill en talls petits i salpebreu-los. En una cassola de terrissa, enrossiu-hi els talls de conill i de costella de porc.
2. Quan estiguin ben daurats, traieu la carn i poseu-hi el cap de llom i la botifarra blanca tallada a daus. Deixeu-ho enrossir un minut i retireu-ho. A la mateixa cassola, feu-hi un sofregit amb els alls picolats, la ceba trinxada i, quan aquesta estigui ben cuita, la tomata ratllada. Deixeu-ho coure fins que quedi ben concentrat.
3. Torneu a posar-hi la costella i el conill, incorporeu-hi el vi i deixeu-ho reduir. Tireu-hi l'aigua i deixeu-ho coure fins que la carn s'entendreixi. Quan la carn estigui ben tova, poseu-hi els macarrons i deixeu-ho coure uns 12-15 minuts.
4. Mentrestant, netegeu els bolets i passeu-los per sota un petit raig d'aigua. Salteu-los lleugerament i poseu-los a la cassola juntament amb el cap de llom i la botifarra. Deixeu-ho coure uns minuts més.
5. Un parell de minuts abans que s'acabi de coure, tireu-hi un parell de cullerades d'allioli negat, doneu-hi un tomb i afegiu-hi sal. A continuació, ja podeu servir el plat.

LA TAPA DOLÇA

Pera amb moscatell

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 peres conference
- 200 g de moscatell
- 100 g de mantega
- 100 g de sucre integral
- 250 g de recuit d'olleta de llet d'ovella

PREPARACIÓ

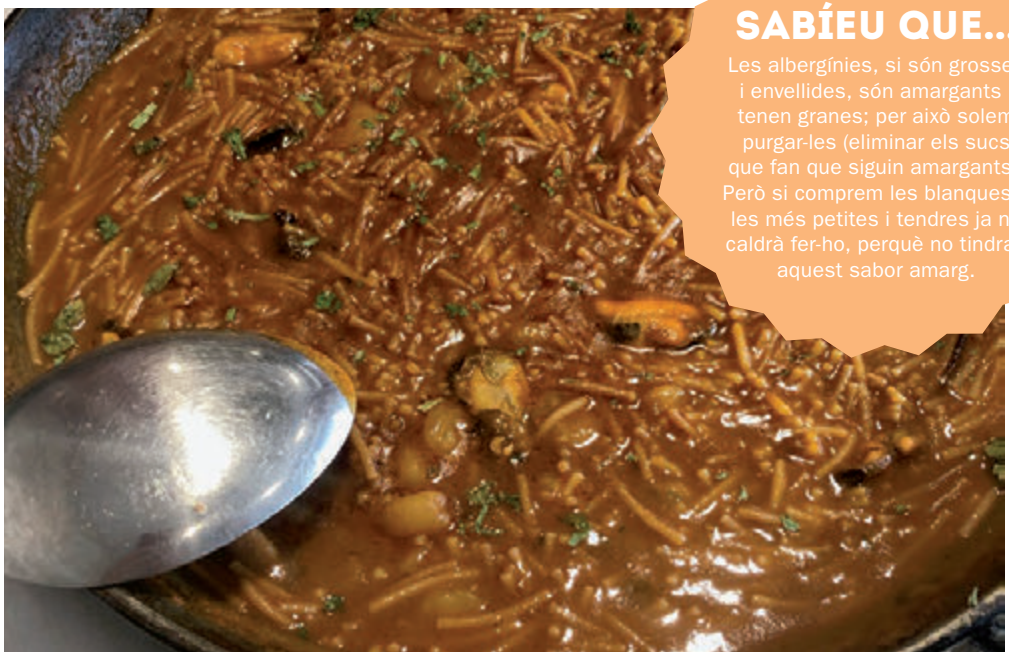
1. Peleu les peres i poseu-les en una plàtera de forn amb la mantega i el sucre. Poseu-les a coure a 160 ºC durant 15 minuts.
2. Tot seguit, afegiu-hi el moscatell i deixeu-ho coure 15 minuts més. Amb una cullera aneu-les regant amb el líquid de la cocció.
3. Serviu-les amb un xic de recuit d'olleta i el suc de la cocció.

HO MARIDEM AMB...

Torre de Capmany, del Celler Pere Guardiola

Torre de Capmany és un vi dolç natural elaborat íntegrament amb garnatxa blanca i criat en botes de roure. Gràcies a una elaboració i una criança singulars, desprèn una delicada aroma melosa i de fruites confitades, i a la boca ofereix un tacte suau i seductor. Com a vi de postres o d'aperitiu resulta excepcional.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...



SABÍEU QUE...

Les albergínies, si són grosses i envellides, són amargants i tenen granes; per això solem purgar-les (eliminar els sucs que fan que siguin amargants). Però si comprem les blanques o les més petites i tendres ja no caldrà fer-ho, perquè no tindran aquest sabor amarg.

EL PLAT

Fideus rossejats

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de fideus gruixuts
- 250 g de galeres
- 200 g de crancs
- 100 g de sofregit de ceba
- 4 tomates de penjar
- 4 grans d'all
- 1,5 l de fumet de peix
- 150 g d'oli d'oliva verge extra
- 4 musclos de roca
- 8 cloïsses
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i daureu-hi les galeres i els crancs.
2. Quan estiguin gairebé cuits, incorporeu-hi el sofregit de ceba i la tomata ratllada. Deixeu que el sofregit es concentri.
3. Afegiu-hi el fumet de peix i deixeu-ho coure 15 minuts a foc mitjà. Tritureu-ho i coleu-ho.
4. En una cassola de ferro colat, poseu-hi un raig d'oli i els fideus. Deixeu-los enrossir lentament per tal que agafin un color uniforme i quedin ben rossejats. Aneu-los remenant.
5. Afegiu-hi el brou de peix i marisc, entre 750 grams i un litre, i deixeu-ho coure uns 9 minuts. Tot seguit, incorporeu-hi l'allioli negat fet amb els alls, l'oli, els musclos i les cloïsses, i deixeu-ho coure 3 minuts més, fins que els fideus estiguin al punt i quedin lleugerament sucosos.

LA TAPA

Albergínies amb tomata i formatge Marí

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 albergínies
- 1 kg de tomates carnoses
- 200 g de formatge Marí
- 300 g d'oli d'oliva verge extra
- 8 grans d'all
- Sal
- 12 fulles d'alfàbrega

PREPARACIÓ

1. Escalfeu el forn a 180 °C.
2. Netegeu les albergínies i talleu-les per la meitat, sense pelar-les. Tireu-hi per sobre un polsim de sal i deixeu-les en un colador durant 10 minuts perquè deixin anar líquid. Renteu-les i assequeu-les amb paper de cuina.
3. Escaldeu les tomates durant 20 segons en aigua bullent. Traieu-les i refredeu-les en aigua i gel, peleu-les, talleu-les en quatre, retireu-ne les llavors i talleu-ne la carn a daus.
4. Peleu els alls i talleu-los a làmines fines.
5. Poseu una cassola al foc amb 250 g d'oli, els alls laminats i els daus de tomata. Deixeu-ho coure fins que tingueu un sofregit mig concentrat.
6. Daureu lleugerament les albergínies en una planxa amb una mica d'oli d'oliva per la part de la carn. Aneu-les col·locant sobre paper absorbent.
7. Tot seguit, poseu les albergínies en una plàtera i cobriu-les amb una cullerada de sofregit de tomata i el formatge Marí tallat finament. Afegiu-hi unes fulles d'alfàbrega. Poseu-ho al forn 20 minuts a 180 °C i serviu-ho.

HO MARIDEM AMB...

Flor d'Albera, de Martí Fabra

Aquest vi blanc s'elabora únicament amb muscat. És fresc, ampli, intens i sec. 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, amb una acidesa que li proporciona un final de boca que deixa sensacions minerals.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Les faves són boníssimes cuites directament a la flama d'un foc a terra. S'han de coure amb la tavella, que els proporciona una mena de cocció en papillota, i durant molt poca estona: amb un o dos minuts per banda n'hi ha prou. És una menja pròpia d'un dia de festa amb família com és la calçotada.

EL PLAT

Tartiflette de formatges gironins

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de formatges gironins (Fermió de La Balda, Saüll de La Xiquella, recuit de drap de Fonteta i Cofat de La Xiquella)
- 1 kg de patates kennebec
- 2 cebes tendres
- 300 g de cansalada viada
- 100 g de vi blanc de l'Empordà
- 300 g de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Poseu a coure les patates senceres i sense pelar en aigua i sal. Quan estiguin cuites, peleu-les i talleu-les a rodelles d'un centímetre de gruix. Reserveu-les.
2. Peleu les cebes i piqueu-les molt finament. Retireu la cotna de la cansalada i talleu-la a daus menuts. Barregeu la ceba, la cansalada i el vi blanc amb les rodelles de patates.
3. Afegiu-hi la nata. Salpebreu-ho i regireu-ho amb compte de no trencar gaire les patates.
4. Preescalfeu el forn a 180 °C.
5. En una plàtera fonda per al forn feu capes amb la barreja anterior i aneu intercalant els diferents formatges (no en traieu la pell).
6. Poseu la plàtera al forn i deixeu-ho coure a 160 °C durant uns 45 minuts aproximadament. El temps depèn de l'alçada de la plàtera. Us ha de quedar una *tartiflette* ben rossa i tova.
7. Serviu-ho. Ho podeu acompanyar del mateix vi blanc de l'Empordà.

LA TAPA

Faves a la gitana

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1,5 kg de faves amb tavella
- 3 tomates madures
- 1 cabeça d'alls
- 5 nyores
- 30 g d'ametlles torrades
- 20 g d'avellanes torrades
- Vinagre de vi negre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Comenceu a fer un bon foc.
2. Escaliveu les tomates i els alls al foc de llenya.
3. Traieu les llavors de les nyores i deixeu-les en aigua tèbia per hidratar-les.
4. Escorreu-les i traieu-ne la carn amb l'ajut d'un ganivet. Peleu les tomates madures, talleu els alls per la meitat i pressioneu-los per treure'n la polpa.
5. En una paella amb oli, salteu la carn de nyora i la fruita seca pelada.
6. En un morter aboqueu la fruita seca i aneu aixafant-la i afegint els alls, la polpa de nyora i les tomates. Treballeu-ho fins a obtenir una pasta (no ha de quedar fina). Per acabar el romesco afegiu-hi la sal, el vinagre i aneu-ho lligant amb l'oli. Reserveu-ho.
7. Enfileu les faves amb un filferro i poseu-les a coure un parell de minuts per banda en un foc enèrgic de flama, però tingueu en compte que el temps depèn de la mida de les faves.
8. Peleu-les i mengeu-les acompanyades del romesco.

HO MARIDEM AMB...

Puntiapart, del Celler La Vinyeta

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

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Per fer arròs caldós el millor tipus d'arròs és el de gra rodó per la quantitat de midó que conté. Però també cal tenir en compte el material del recipient: si es fa en una cassola de ferro colat o terrissa s'ha de treure abans perquè cal preveure una cocció residual de 5 minuts sense foc.

EL PLAT

Arròs de llobregant

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g d'arròs de gra rodó
- 1 llobregant d'un quilo o 2 de mig quilo
- 1 ceba mitjana
- 1 pebrot verd
- 2 tomates ben madures
- 4 grans d'all
- Julivert
- 200 g d'oli d'oliva extra verge
- 1,2 l de brou de peix

PREPARACIÓ

1. Amb una mitja lluna talleu la cua de llobregant a rodelles i el cap pel mig, tenint cura de guardar tot el líquid que deixa anar, que cal guardar per afegir-lo a l'arròs, juntament amb la melsa, el corall i la picada. Salpebreu la cua i salteu-la per les dues bandes en una cassola de terrissa. Reserveu-la.
2. A la mateixa cassola, feu un sofregit amb la ceba, que ha de quedar ben confitada. Afegiu-hi el pebrot tallat ben petit i a continuació la tomata ratllada. Deixeu-ho confitar bé.
3. Mulleu-ho amb el brou bullent i escampeu-hi l'arròs. Deixeu-ho coure i saleu-ho.
4. Quan faltin 8 minuts per acabar la cocció, afegiu-hi el cap i les rodelles de llobregant i deixeu-ho coure 4 minuts més.
5. Tot seguit, incorporeu la picada que haureu fet amb l'all, el julivert, la sang, el corall i la melsa. Barregeu-ho bé i apagueu el foc. Tapeu-ho i deixeu-ho reposar el temps que falti perquè l'arròs estigui al punt.

LA TAPA DOLÇA

Kouglof de mandarines

INGREDIENTS (per a 4 persones)

PER A LA PELL DE MANDARINA CONFITADA

- 200 g de pell de mandarina
- 200 g de sucre
- 300 g d'aigua

PER AL PREFERMENT *(POLISH)*

- 87 g de farina de força
- 4 g de llevat fresc
- 65 g de llet sencera

PER A LA MASSA

- 187 g de farina de força
- 5 g de sal i 65g de sucre
- 2 rovells d'ou
- 60 g de llet sencera
- 15 g de llevat fresc
- 62 g de mantega
- 100 g de pell de mandarina confitada

PER AL BANY DE MANTEGA

- 250 g de mantega
- 250 g de sucre
- 20 g de vainilla en pols

PREPARACIÓ

PER A LA PELL DE MANDARINA CONFITADA

1. Poseu un cassó al foc amb l'aigua i el sucre. Quan arrenqui el bull, tireu-hi la pell de mandarina tallada a daus petits i deixeu-ho coure 5 minuts.
2. Deixeu-la refredar i repetiu l'operació 10 vegades. Es tracta que la pell de mandarina quedi impregnada de l'almívar. Deixeu-la refredar i guardeu-la en el propi almívar.

PER AL PREFERMENT

1. Dissoleu el llevat amb la llet, afegiu-hi la farina i amasseu-ho un minut.
2. Deixeu-ho reposar tapat amb un drap a temperatura ambient.

PER A LA MASSA

1. Poseu en un bol de pastisseria la farina, la sal, el sucre, els rovells, la llet i el llevat dissolt amb un xic de llet tèbia.
2. Afegiu-hi el preferment i amasseu-ho uns minuts. Al final, afegiu-hi la mantega a punt de pomada i la pell de mandarina ben escorreguda. Deixeu-ho reposar tapat durant una hora a uns 25 °C.
3. Tot seguit, poseu-ho dins d'un motlle, entapissat de mantega i farina, i deixeu que torni a fermentar fins que dobli el volum.
4. Poseu-ho a coure a 180 °C durant uns 30 minuts.

PER AL BANY DE MANTEGA

1. Foneu la mantega i, amb cura, retireu l'escuma superior i el xerigot del fons. Manteniu la mantega a 40 °C i submergiu-hi el *kouglof* quan surti del forn.
2. Arrebosseu-lo amb la barreja de sucre i vainilla en pols i deixeu-ho refredar.

HO MARIDEM AMB...

Celler Trobat Brut Nature Reserva, del Celler Trobat

Aquest cava brut nature s'elabora amb chardonnay, merlot, xarel·lo i parellada. Té un color groc llimona i una bombolla bonica i uniforme. En nas, en destaquen unes aromes netes, refrescants i elegants.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Les cireres són una bona fruita que la primavera ens ofereix plena de sucres, aigua i color. Lliguen de meravella amb la remolatxa per fer una adaptació del gaspatxo tradicional.

EL PLAT

Bucatini amb sardines i mató d'ovella

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de *bucatini* (tipus de pasta)
- 300 g de sardines netes, sense escata ni espines
- 250 g de mató d'ovella
- 1 gra d'all
- 2 bitxos vermells secs
- 150 g de sofregit de tomata
- 80 g de pinyons
- 2 cullerades de julivert picat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu un raig d'oli d'oliva en una paella. Afegiu-hi l'all tallat a làmines i els bitxos i ofegueu-ho a foc molt suau fins que l'all es dauri lleugerament. Llavors marqueu-hi els filets de sardina. Afegiu-hi el sofregit de tomata i doneu-hi un tomb. No passa res si es trenquen els filets.
2. Torreu els pinyons al forn a 160 ºC. Reserveu-los.
3. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi la pasta i deixeu-la coure els minuts que marca el fabricant. Abans que estigui cuita, reserveu 4 cullerades de l'aigua de cocció i després escorreu la pasta.
4. Torneu a posar la pasta a la cassola i incorporeu-hi ràpidament les sardines amb el sofregit, els pinyons, el julivert i l'aigua de cocció reservada.
5. Enceneu el foc i remeneu-ho enèrgicament amb una cullera de fusta perquè les sardines es desfacin una mica i la pasta s'emulsioni amb els sucs. Saleu-ho, afegiu-hi una mica d'oli si cal i serviu-ho immediatament amb el mató per sobre.

LA TAPA

Sopa de cireres i remolatxa amb gambes

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- ½ kg de cireres
- 1 remolatxa mitjana
- 12 gambes vermelles
- 400 g de sal gruixuda
- 1 ceba tendra
- 50 g de pebrot vermell
- 40 g de vinagre de vi blanc
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Rostiu la remolatxa al forn a 160 ºC amb un fons de sal gruixuda. Quan estigui cuita i tova, deixeu-la refredar i peleu-la.
2. Poseu la remolatxa en un recipient alt i estret juntament amb les cireres sense pinyol, la ceba tendra i el pebrot. Amaniu-ho amb un raig de vinagre, un bon raig d'oli d'oliva verge extra i un polsim de sal. Tritureu-ho finament i comproveu-ne el punt de sal. Afegiu-hi aigua per obtenir la densitat de sopa i poseu-ho a la nevera perquè es refredi.
3. Poseu la sopa en un plat o bol. Peleu les gambes i amaniu-les amb un xic de sal i un raig d'oli. Poseu-les per sobre de la sopa de cireres i serviu-ho.

HO MARIDEM AMB...

Joncària, de Pere Guardiola

Joncària presenta un color groc palla amb reflexos daurats, net i brillant. En nas, destaca l'aroma potent i elegant, de fruites exòtiques i cítrics, i també s'hi distingeixen matisos de fusta nova amb un acusat caràcter varietal. En boca és equilibrat i saborós, gras i amb cos, i té una intensa aroma retronasal i un darrer gust persistent, llarg i agradable.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

El pit de xai amb pèsols és un dels plats més primaverals. Els pèsols acabats de collir i el xai que ha nascut durant l'hivern són dos productes de qualitat. El consum de pit ha davallat molt en els últims anys; per això el podeu trobar a preus molt econòmics. Podeu afegir al sofregit una picada d'alls i ametlles o una mica de pebrot vermell.

EL PLAT

Pit de xai amb pèsols

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de pit de xai
- 400 g de pèsols frescos
- 2 cebes mitjanes
- 2 tomates
- 50 g de vi ranci
- 50 g de garnatxa dolça
- 200 g d'oli d'oliva verge extra
- 1 l d'aigua o brou de carn
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1. En una cassola de ferro colat amb un bon raig d'oli d'oliva, enrossiu-hi els talls de pit de xai salpebrats prèviament. Una vegada rossos, reserveu-los.
2. Traieu un xic de greix de la cassola i aprofiteu-lo per fer un sofregit de ceba i tomata ben concentrat.
3. Torneu-hi a posar el pit de xai, el vi ranci i la garnatxa, i deixeu que s'evaporin.
4. Aboqueu-hi aigua o brou fins que ho cobreixi i deixeu-ho coure lentament fins que estigui ben tou.
5. Als últims deu minuts de cocció afegiu-hi els pèsols i deixeu-ho coure uns minuts més. Saleu-ho i ja podeu apagar el foc.

LA TAPA

Fesols de Santa Pau amb botifarra de perol i tòfona

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de fesols DOP Fesols de Santa Pau cuits
- 300 g de botifarra de perol
- 80 g de tòfona negra
- 2 grans d'all
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Sofregiu sense que agafin color els dos alls laminats.
2. Tot seguit incorporeu-hi les botifarres sense la tripa i tallades a rodelles i deixeu-ho escalfar bé perquè quedi esparracada. Tireu-hi els fesols cuits i escorreguts i deixeu-ho coure quatre minuts, els dos últims a foc alegre perquè quedin daurats.
3. Serviu-ho al plat amb la tòfona acabada de ratllar per damunt.

HO MARIDEM AMB...

Blau Nit, del Celler Mas Oller

És un vi elaborat amb raïm procedent de ceps de més de 10 anys, plantats a una altitud de 80-100 metres sobre el nivell del mar, i, alhora, un vi modern que aconsegueix reflectir la vinicultura tradicional de l'Empordà. És d'un color albergínia brillant, desprèn aromes de baies vermelles fresques, tinta negra, espècies com ara clau i nou moscada, i té un gust especiat amb un final fresc i llarg. Gràcies a la maceració en fred s'obté la màxima expressió aromàtica i la fixació de color.

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

Les llenties són una bona font de proteïnes i hidrats de carboni. Amb aquestes llenties guisades i una bona amanida teniu un àpat ben complet.

EL PLAT

Llenties guisades

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- ½ kg de llenties de mida grossa
- 1 ceba
- 1 cabeça d'alls
- 200 g de cansalada viada
- 200 g de vianda freda *(fiambre)*
- 1 patata
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- 1 culleradeta de postres de pebre vermell dolç
- Aigua o brou vegetal

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua, la ceba pelada i trinxada, la cabeça d'alls sencera i la cansalada viada tallada a daus. Feu arrencar el bull.
2. A la primera bullida, tireu-hi les llenties, el pebre vermell dolç i un raig d'oli d'oliva. Deixeu-ho coure una mitja hora aproximadament.
3. Peleu la patata i escantelleu-la. Tireu-la a l'olla i deixeu-ho coure una mitja hora més aproximadament, fins que les llenties estiguin ben toves. És el moment de posar-hi la vianda freda tallada a daus menuts.
4. Rectifiqueu el punt de sal i, si cal, tireu-hi unes llossades de brou bullent.

LA TAPA

Patates emmascarades amb botifarres

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g de patates del bufet
- 200 g de botifarra medieval
- 100 g de botifarra de perol
- 200 g de talls d'un centímetre de cansalada viada
- Mitja cabeça d'alls
- 4 ous ecològics
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Peleu les patates i talleu-les a trossos regulars.
2. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal, i quan arrenqui el bull tireu-hi les patates i deixeu-les-hi coure.
3. En una cassola a part amb un raig d'oli coeu-hi els talls de cansalada. Quan estiguin gairebé daurats, afegiu-hi els alls pelats i tallats per la meitat i deixeu-ho coure 2 minuts. Tot seguit, tireu-hi la botifarra medieval i la de perol sense tripa i tallades a daus. Deixeu-ho coure uns segons i afegiu-hi les patates ben escorregudes i deixeu-ho coure uns minuts. Aixafeu les patates amb una espàtula de fusta perquè s'integrin amb la botifarra.
4. Feu els quatre ous ferrats.
5. Saleu i serviu les patates, amb l'ou ferrat al damunt.

HO MARIDEM AMB...

Dinarells Negre, de la Cooperativa de Garriguella

És de color granat intens amb reflexos violacis. En les aromes destaquen les de fruites del bosc madures i també notes d'espècies suaus. De paladar complex, ampli i untuós amb tanins vellutats, tornem a trobar-hi les notes de fruita madura. Té una bona persistència.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

SABÍEU QUE...

El cap i les potes de vedella ens aporten una excel·lent font de gelatina. A més, tenen molt poc greix i una textura molt tova.

EL PLAT

Cap, pota i tripa de vedella amb cigrons

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 kg de cap, pota i tripa de vedella cuita
- 400 g de cigrons cuits
- 2 cebes de Figueres
- 4 tomates de penjar
- 25 g de pebre vermell dolç
- 5 g de pebre vermell picant
- 50 g de vi ranci
- 50 g de vi dolç
- 200 g de xoriç de porc ibèric
- 50 g d'ametlles i avellanes
- 4 grans d'all
- 15 g de xocolata negra
- 4 carquinyolis
- Brou de vedella
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1. Peleu i talleu la ceba ben menuda. Sofregiu-la en una cassola amb un bon raig d'oli d'oliva fins que agafi un color ben daurat. Tot seguit, poseu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar bé.
2. Afegiu-hi els pebres vermells i doneu-hi un tomb. Aboqueu-hi els vins i deixeu-ho reduir. Incorporeu-hi el cap, la pota i la tripa cuita i tallada, i cobriu-ho amb aigua o brou de vedella. Deixeu-ho coure lentament una mitja hora. Salpebreu-ho.
3. Afegiu-hi els cigrons i torneu-ho a posar a coure uns 15 minuts més a foc ben suau.
4. Talleu el xoriç i poseu-lo al guisat.
5. Feu una picada d'ametlles, avellanes, all, xocolata i carquinyolis. Diluïu-la amb el suc de la cocció i deixeu que faci xup-xup una estona més. Comproveu el punt de sal. Apagueu el foc i deixeu-ho reposar un parell d'hores.

LA TAPA

Bunyols de bacallà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500 g bacallà esqueixat
- 160 g de mantega
- 240 g de farina
- 7 ous
- 400 g d'aigua
- 1 l d'oli d'oliva verge extra
- 5 grans d'all
- 50 g julivert
- Sal

PREPARACIÓ

1. Dessaleu el bacallà canviant-li l'aigua dues vegades. Escorreu-lo bé prement-lo perquè deixi anar tota l'aigua ja que, si no, la impregnarà el bunyol.
2. Poseu un cassó al foc amb l'aigua i la mantega a foc mitjà. Quan la mantega estigui fosa i arrenqui el bull, abaixeu el foc i incorporeu-hi la farina. Aneu-ho remenant amb una espàtula de fusta fins que la pasta es desfaci de les parets del cassó. Deixeu-ho coure un parell de minuts i apagueu el foc. Retireu-ho.
3. Aneu remenant la pasta amb l'espàtula perquè es refredi, i quan estigui tèbia aneu-hi incorporant els ous un a un sense deixar de remenar, com si es tractés d'una maionesa, fins a aconseguir una pasta lligada.
4. Després dels ous, afegiu-hi el bacallà esqueixat, ben sec i trossejat ben petit juntament amb l'all i el julivert trinxat. Tapeu la pasta amb un paper de plàstic transparent, amb alguns forats perquè respiri, i deixeu-la refredar.
5. Escalfeu l'oli d'oliva, i quan sigui calent, entre els 160 i 170 °C, aneu-hi posant petites cullerades de pasta de bunyol i deixeu-les-hi fins que estiguin ben rosses.
6. Poseu els bunyols sobre un paper absorbent i serviu-los abans que es refredin.

HO MARIDEM AMB...

A21 Rosat (2018), de Masetplana

Aquest vi ha estat elaborat amb una sola varietat, el syrah, i vinificat amb una fermentació en dipòsit d'inox durant 27 dies a una temperatura entre 16 i 17 °C. És de color vermell intens i desprèn una aroma molt varietal, de maduixa. Té un toc mineral i un gust fresc, que recorda els fruits vermells, i llarg en el postgust.

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

SABÍEU QUE...

Les migas és un excel·lent plat d'aprofitament. Amb el pa sec —és important que sigui bo i tingui molta molla— podem fer un plat molt gustós. Si el voleu fer un xic més saludable, substituïu part de la carn per unes sardines a la brasa.

EL PLAT

Migas

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- ½ kg de pa del dia abans
- 1 cabeça d'alls
- 300 g de cansalada de porc fresca
- 300 g de xistorra
- ½ kg de patates
- 1 magrana
- 250 g de raïm moscatell
- Aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Estoveu els talls de pa amb aigua i un polsim de sal. Escorreu-lo molt bé, prement-lo amb les mans per extreure'n el màxim d'aigua.
2. Poseu una paella al foc amb un bon raig d'oli d'oliva.
3. Peleu els alls i sofregiu-los lentament perquè deixin anar el sabor. Retireu-los i reserveu-los.
4. Talleu la cansalada a daus petits i daureu-los a la mateixa paella. Tot seguit, talleu la xistorra a rodelles i daureu-les un parell de minuts. Retireu-ho.
5. Peleu les patates, talleu-les a làmines fines i fregiu-les al mateix oli.
6. Quan estiguin gairebé cuites, afegiu-hi la molla de pa esmicolada i aneu-ho sofregint, i amb una cullera de fusta aneu mesclant la patata amb el pa. El pa ha de quedar ben daurat.
7. Torneu a posar-hi els alls i, si fa falta, un xic més d'aigua. Comproveu el punt de sal i ja ho podeu servir. A l'últim moment afegiu-hi la cansalada, la xistorra, els grans de magrana i el raïm.

LA TAPA DOLÇA

Pastís de formatges gironins

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 g de recuit de drap de Fonteta
- 100 g de formatge Cofat
- 100 g de rovells d'ou
- 50 g de midó de blat de moro
- 150 g de clares d'ou
- 150 g de sucre
- 150 g de melmelada de pebrot escalivat
- 150 g de gelat de iogurt

PREPARACIÓ

1. Poseu en un pot alt i estret el recuit, el formatge Cofat ratllat finament, els rovells, el midó i la llet en pols. Tritureu-ho fins que quedi una pasta ben fina.
2. Bateu a punt de neu les clares i afegiu-hi el sucre de mica en mica. Incorporeu la merenga a la pasta de formatge i mescleu-ho lentament perquè la merenga no baixi.
3. Ompliu les 2/3 parts d'un motlle que prèviament haureu entapissat i poseu-ho a coure al forn durant 40 minuts a 175 °C.
4. Deixeu-ho refredar i acompanyeu-ho de la melmelada de pebrot escalivat i una *quenelle* de gelat de iogurt.

HO MARIDEM AMB...

Mar de Lluna (2018), de Celler Marià Pagès

Mar de Lluna 2018 va obtenir la Medalla d'Or al Giroví 2019 com a negre jove. S'ha elaborat amb les varietats de garnatxa negra (60 %) i ull de llebre (40 %). És de color cirera brillant i té el voltant violaci. Entre les seves aromes destaquen les de fruita vermella i de fruita madura. És expressiu i equilibrat, i, en boca, fructuós i fresc.

LA CARMANYOLA

Pilotilles amb canyella

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 300 g de carn picada de porc
- 100 g de pit de pollastre picat
- 1 ou
- 50 g d'ametlles
- 4 grans d'all
- 20 g de canyella en pols
- 50 g de pa ratllat
- 25 g de pinyons
- 2 cebes mitjanes
- 2 tomates de penjar
- 300 g d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de vi ranci
- 500 g de brou de carn
- Sal
- Pebre negre
- Juliverd

PREPARACIÓ

1. Poseu la carn picada de porc i pollastre en un bol i afegiu-hi un polsim de sal i pebre, l'ou, les ametlles torrades i picades, els alls picolats, la canyella en pols, un xic de julivert, el pa ratllat i els pinyons. Barregeu-ho bé i formeu les pilotilles.
2. Poseu una paella al foc amb l'oli i, quan estigui calent, fregiu-hi les pilotilles i reserveu-les.
3. En una cassola amb un raig d'oli, feu un bon sofregit de ceba picada. Quan es comenci a enrossir, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar bé.
4. Tireu-hi un raig de vi ranci i quan s'hagi evaporat l'alcohol afegiu-hi les pilotilles i una llossada de brou.
5. Deixeu-ho coure 5 minuts i comproveu el punt de sal. A l'hora de servir, tireu-hi julivert picat pel damunt.

RECERCA I ALIMENTACIÓ

IRTA

Recuperem el consum de llegums ja que són nutritius, sans i sostenibles

En els anys seixanta es consumien a Espanya uns 13 quilos de llegums per habitant a l'any; avui dia, en canvi, poc més de 3 quilos. Aquesta dada hauria de fer reflexionar, donat que els llegums són un dels aliments més complets des del punt de vista nutricional, ja que aporten reconeguts beneficis per a la nostra salut i, a més, són un aliment econòmic.

Sobre els aspectes nutricionals dels llegums hi ha desconeixement i falsos mites que cal combatre. Aquestes són algunes de les característiques generals d'aquests aliments:

- Aporten nutrients molt interessants. Són molt rics en proteïnes (contenen del 19 al 36 % de proteïna) i en fibra, i aporten vitamines (B1, B6 i folats) i minerals (calci, magnesi, potassi, fòsfor, zinc i ferro).
- Estan indicats quan es vol controlar el pes. Aporten 350 Kcal/100 g en cru i un 3 % de greixos. De fet, el que més engreixa sol ser el que els acompanya. A més, la fibra soluble que contenen contribueix a tenir sensació de sacietat.
- Aporten ferro. Són una bona font de ferro per a l'organisme; en cas de patir anèmies són un bon complement dietètic.
- Són adequats per a les dones embarassades. L'àcid fòlic ajuda a prevenir malformacions fetals, i els cigrons i les llenties són rics en folats.
- Són adequats també per a la gent gran. Tenen una textura tova i són fàcils de mastegar. Hi ha estudis que destaquen el paper dels llegums en la reducció de la hipertensió o dels nivells de sucre en sang.
- No contenen gluten. Per tant, són aptes per a les persones celíaques.
- Són molt versàtils a la cuina. Hi ha tantes formes de menjar-los com imaginació en cuinar-los: a les amanides, als guisats, als falàfels, amb tofu, saltats...
- Són sostenibles i ajuden a combatre el canvi climàtic. Les lleguminoses fixen nitrogen al sòl, i això fa que no calgui usar tants fertilitzants en els conreus.

Els llegums són un aliment essencial per a la nostra nutrició i sempre han format part de la dieta mediterrània i de la piràmide de l'alimentació saludable.

ELS NOSTRES PRODUCTES

Enogastronomia
Costa Brava
Pirineu de Girona

Productors visitables

El Trull Alenyà

La història del trull va començar amb Josep Alenyà, besavi de l'actual propietari, fa uns dos-cents anys, quan feia anar les moles de pedra amb el cavall i premsava a mà. Va continuar l'avi Tomàs i després el seu fill Josep, que va instal·lar el sistema actual fa uns setanta anys. Aviat, Josep Alenyà Ros, besnet del fundador, passarà el testimoni al seu nebot Jordi Oliver, que seguirà amb la mateixa manera tradicional de fer oli, per obtenir la màxima qualitat, com ha estat sempre norma de la casa.

El secret del seu producte es basa en el sistema d'elaboració: utilitzen pedres i cabassos, com es feia antigament, i fan la primera premsada en fred i sense filtrar. Gràcies a aquest sistema de producció únic, obtenen com a resultat un oli d'excel·lent qualitat.

A les noves instal·lacions, ubicades a Corçà, hi tenen botiga pròpia i un espai molt acollidor que permet conèixer i observar el procés de producció *in situ*, on fan visites guiades, que també inclouen un tast d'oli amb diferents tipus de pa i una ampolla d'oli d'obsequi. Les visites es poden fer en català, castellà, francès o anglès.

GASTRONARI

Germinador

Els germinadors són dispositius que afavoreixen el procés de germinació en mantenir les llavors en les condicions més adequades d'humitat. Es remullen les llavors per aconseguir una màxima hidratació; un cop hidratades, només cal tenir-les a una temperatura al voltant dels 25 ºC perquè s'activin i germinin.

Rostir en sec

Rostir un aliment en sec consisteix en posar-lo a coure untat amb un greix, i salpebrat (opcionalment), en un ast, una brasa o un forn perquè es cogui uniformement. Les característiques del forn li donen una personalitat o una altra. Cal controlar la humitat del producte i obtenir un rostit final amb una bona reacció de Maillard.

Ànec mulard

L'ànec mulard és una raça estèril que va sorgir a la dècada dels cinquanta de l'encreuament genètic del mascle de Barbaria i una femella de Pequín. La majoria del foie-gras s'obté, mitjançant l'embocament, dels mascles d'aquesta raça.

LA XARXA AL DIA

Èxit de participació en la segona edició de la campanya «Estimo el meu mercat»

Més de 2.500 persones han participat en aquesta campanya, que ha tingut lloc als mercats municipals de Girona, Lloret, Olot, Palafrugell, Palamós, Portbou, Roses, Salt i Sant Feliu de Guíxols, mercats que formen la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona.

Durant tres setmanes als mercats sedentaris s'ha anat en bicicleta, s'han collit herbes remeieres, s'ha adaptat la figura de l'assistent personal de compres per anar i cuinar als mercats, s'ha escoltat música i s'ha col·laborat en curses populars, entre moltes altres activitats. Ha estat, sens dubte, un mes ple d'activitat relacionada amb la salut, l'esport i la nutrició. Així s'ha demostrat el dinamisme dels mercats i la seva capacitat per engrescar i vetllar per la nostra salut. De nou es constata que els mercats tenen ànima i són el cor dels nostres pobles i ciutats.

Tots els mercats han participat en la campanya i vuit dels nou han preparat propostes per sorprendre i a la vegada divertir tota la família.

El mercat del Lleó de Girona va completar la sessió de *zumba*, plantejada inicialment, amb un tast de productes per a després de l'exercici físic, amb els consells de la Dra. Anna Costa, dietista nutricionista.

El mercat de Lloret va vendre davantals per ajudar a la investigació contra el càncer i va oferir un tast de productes del mercat.

El mercat d'Olot va dinamitzar les compres amb música folk i un assistent personal de compres va assessorar els clients.

El mercat de Palafrugell va organitzar la xerrada «Transforma la teva alimentació en un estil de vida saludable» i va col·laborar en la Marxa de la Garoina.

El mercat de Palamós va oferir un *show cooking* de nutrició i salut.

El mercat de Roses va donar a conèixer els productes de temporada ensenyant a comprar i a cuinar productes frescos.

El mercat de Salt va convidar a esmorzar i a anar en bicicleta fins a les hortes de Salt i va organitzar dues xerrades: «Els hàbits esportius per a la millora de la salut» i «Les herbes remeieres del nostre entorn».

El mercat de Sant Feliu de Guíxols va participar en el XXX Triatló de Sant Feliu i va organitzar una degustació i venda de productes del mercat cobert municipal al passeig del Mar amb el lema «Amb la nutrició i la proximitat».

Per a més informació, consulteu el web de la campanya mitjançant l'enllaç *http://estimoelmeumercat.ddgi.cat*

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

El terme just

Picatoste, crostó, tropezón o dauet?

El petit dau de pa fregit que se serveix com a guarnició de sopes, cremes o purés s'anomena, en català, *crostó*.

Hem d'evitar, per tant, de fer servir la forma castellana *picatoste*:

En lloc d'*Hem menjat un gaspatxo amb picatostes*,
cal dir *Hem menjat un gaspatxo amb crostons.*

Crostó

I quan ens referim a un trosset de menjar que es barreja amb certs aliments, com sopes o llegums, o que s'afegeix a algunes postres, en lloc de *tropezón*, que és la forma castellana, podem fer servir *retall, retalló, dauet, bocí,* etc.

Vam menjar pèsols amb dauets de pernil salat.
Feu retallons de cansalada i afegiu-los a les patates.
Us agrada el gelat de iogurt amb bocins de maduixa?

Retall, retalló, dauet, bocí

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

TOTS
ELS SEGELLS
2018/2019

La Diputació de Girona, a través dels jurats de tast de Girona Excel·lent,
ha reconegut enguany 70 productes amb el segell de qualitat agroalimentària
Girona Excel·lent 2018/2019.
Consulteu-los al web **www.gironaexcellent.cat**.

Diputació de Girona

Diputació de Girona / Oficina de Difusió