Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - Desembre de 2019
Núm. 34 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

35
Tardor - Hivern
2019

mercats municipals de Girona

«La música és el vi que omple la copa del silenci.»
Robert Fripp

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

Mami, que és l'umami?

A col·legi sempre ens havien explicat que els éssers humans diferenciem quatre gustos: dolç, amarg, salat i àcid. Però des de fa un temps, es parla molt d'un cinquè gust: l'umami. Aquest gust «nou» va ser identificat pel químic japonès Kikunae Ikeda l'any 1908, i la paraula japonesa que el designa significa 'saborós'. L'umami es defineix com un gust de brou o de carn. El peix i els mariscs, particularment, tenen moltes substàncies amb umami.

I els bolets, el te verd, els tomàquets, els espinacs, l'api i especialment les algues comestibles són aliments vegetals rics en umami.

Ara que ja coneixem aquest gust nou, us proposem que entreu als mercats amb tots els sentits preparats per detectar i descobrir aromes, gustos, textures, colors... i tota la informació enriquidora que trobareu a cada taulell.

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 i desenvolupament econòmic local: Jordi Camps i Vicente
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...

EL PLAT

Amanida d'albergínia i iogurt

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 albergínies blanques mitjanes
- 2 iogurts de llet d'ovella
- 2 grans d'all
- Sal
- Pebre negre
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 manat d'herbes fresques (menta, fonoll, coriandre, etc.)

PREPARACIÓ

1. Renteu les albergínies i talleu-les en daus irregulars. Salteu-les en una cassola amb un raig d'oli d'oliva. Salpebreu-les i deixeu-les refredar.
2. En un bol, barregeu el iogurt, els alls picats, la sal, el pebre negre acabat de moldre i un raig d'oli d'oliva verge extra.
3. Barregeu-ho bé amb una cullera de fusta i deixeu-ho refredar una hora a la nevera.
4. Serviu els daus d'albergínia amb la salsa de iogurt, les herbes fresques picades i un altre rajolí d'oli d'oliva verge extra per sobre.

LA TAPA DOLÇA

Pastís d'ametlles

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de farina d'ametlla
- 40 g de mantega
- 3 ous
- 4 rovells
- La pell d'una llimona (ratllada)
- 250 g de sucre de llustre
- 100 g de farina
- 1 culleradeta de llevat en pols
- Mantega i farina per entapissar el motlle
- Sucre de llustre per empolsimar

PREPARACIÓ

1. Foneu la mantega en un cassó i entapisseu un motlle circular poc alt amb una mica més de mantega i farina.
2. A continuació, munteu les clares dels ous a punt de neu. Afegiu-hi la pell de llimona ratllada i el sucre.
3. Tot seguit, incorporeu-hi els rovells i mescleu-ho tot amb delicadesa.
4. Afegiu-hi la mantega fosa i remeneu-ho tot.
5. Per acabar, afegiu-hi en forma de pluja la farina tamisada amb el llevat en pols i mescleu-ho tot de baix a dalt amb una espàtula. Afegiu-hi la farina d'ametlla.
6. Aboqueu la mescla dins el motlle baix prèviament entapissat i enforneu-lo 35 minuts a 165 ºC.
7. Una vegada cuit el pastís, deixeu-lo refredar, desemmotlleu-lo i empolsimeu-lo amb sucre de llustre.

HO MARIDEM AMB...

Essència de Gerisena, del Celler Gerisena

L'ambrosia dels vins, un plaer per als sentits. Un vi de licor per gaudir menjant. És un vi blanc dolç, ambiciós i original elaborat amb la varietat moscat d'Alexandria. Sensorialment, presenta notes aromàtiques de flor de taronger i fruita tropical, i és fresc i elegant.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

EL PLAT

Amanida de porros amb pols d'olives negres

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 porros
- 200 g d'olives negres sense pinyol
- 2 cors d'enciam
- ½ escarola de cabell d'àngel
- 1 ceba vermella
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- 40 ml de vinagre de vi blanc
- 1 cullerada de mel
- Unes gotes de salsa Tabasco
- 60 g d'olives arbequines
- Sal en escates

PREPARACIÓ

1. Escorreu bé les olives negres i poseu-les a assecar al forn 24 hores a 45 ºC. Han de quedar ben seques. Tot seguit, tritureu-les per fer-ne una pols. Reserveu-la dins un pot tancat.
2. Escaliveu els porros al foc de flama o al forn si no en disposeu, i quan siguin cuits, emboliqueu-los perquè es covin. Una vegada freds, peleu-los.
3. Renteu els cors d'enciam i l'escarola. Escorreu-los molt bé.
4. Peleu la ceba i talleu-la en tires fines.
5. En un bol, barregeu l'oli d'oliva, el vinagre, la mel, la salsa Tabasco, les olives arbequines i unes quantes escates de sal. Barregeu-ho bé i afegiu-hi la ceba tallada, l'enciam i l'escarola. Remeneu-ho tot bé i distribuïu-ho als plats.
6. Peleu els porros, talleu-los en talls d'uns 10 cm i poseu-los al damunt de l'amanida.
7. Barregeu la pols d'olives negres amb la salsa que ha quedat dins el bol, amaniu-hi els porros i serviu-ho.

LA TAPA DOLÇA

Bunyols de vent farcits de crema de farigola

INGREDIENTS (per a quatre persones)

PER A LA PASTA DELS BUNYOLS

- 200 ml d'aigua
- 1 polsim de sal i 1 polsim de sucre
- 80 g de mantega
- 120 g de farina fluixa
- 3 ous
- 1 l d'oli d'oliva verge extra per fregir (suau)
- 200 g de sucre per arrebossar

PER A LA CREMA DE FARIGOLA LLIMONERA

- 1 l de llet d'ovella
- 1 grapadet de fulles de farigola llimonera
- 7 rovells d'ou
- 120 g de sucre
- 95 g de midó de blat de moro

PREPARACIÓ

1. Comenceu per la pasta dels bunyols. Poseu l'aigua, la sal, el sucre i la mantega al foc en un cassó alt d'acer inoxidable. Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc i afegiu-hi la farina, i remeneu la pasta amb una espàtula de fusta fins que es desenganxi de les vores del cassó.
2. Tot seguit, traieu-la del foc i aneu remenant-la perquè es refredi un xic. Afegiu-hi els ous d'un en un, fins que us quedi una pasta llisa. Deixeu-la reposar unes hores.
3. Mentrestant, prepareu la crema de farigola llimonera. Poseu a bullir la llet amb la farigola. En un bol, barregeu els rovells, el sucre i el midó de blat de moro. Aboqueu-hi la llet calenta colada i remeneu-ho bé. Coeu la mescla fins que la temperatura de la crema arribi als 82 ºC aproximadament i s'espesseeixi.
4. Passeu-la per un colador i deixeu-la refredar tapada amb un paper de cuina. A continuació, poseu-la dins una mànega de plàstic i feu-hi un tall molt petit a la punta.
5. Fiqueu la pasta dels bunyols en una altra mànega amb una boqueta llisa grossa. Poseu l'oli per fregir a escalfar, i quan sigui ben calent, a uns 160 ºC aproximadament, aneu-hi abocant petites porcions de pasta i fregiu-les.
6. Poseu els bunyols fregits en un plat folrat de paper absorbent perquè deixin anar l'excés d'oli, i quan siguin una mica freds, farciu-los amb la crema de farigola i arrebosseu-los de sucre.

HO MARIDEM AMB...

Puntils blanc 2018, de la Cooperativa de Garriguella

Vi blanc d'alta expressió aromàtica, de toc femení però estructurat en boca. Està elaborat amb garnatxa blanca i moscatell d'Alexandria, i és d'un color groc pàl·lid amb tonalitats verdoses, brillant i nítid. Presenta aromes intenses de fruites blanques (préssecs, albercocs) amb un final tropical. En boca és fresc, equilibrat i persistent.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

EL PLAT

Macarrons amb bolets

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de macarrons
- 150 g de fuet curat J. Vilarrasa
- 250 g de paltruc blanc
- 400 g de bolets variats
- 100 g de sofregit de ceba
- 300 g de sofregit de tomata
- 300 g de formatge Saüll (ratllat)
- Sal
- 1 raig generós d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 4 l d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi la pasta i deixeu-la-hi coure a foc alegre.
2. Mentrestant, talleu el fuet i el paltruc en daus i salteu-los en una paella amb un raig d'oli. Saleu-los un xic.
3. Afegiu-hi els bolets nets i tallats i incorporeu-hi el sofregit de ceba i el de tomata. Deixeu-ho coure tot i corregiu-ne el punt de sal al vostre gust.
4. Escorreu la pasta i aboqueu-la dins la salsa. Remeneu-ho tot bé i, si voleu, acabeu el plat amb el formatge ratllat per sobre.

LA TAPA DOLÇA

Financiers de farro de Bianya

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 50 g de sucre de llustre
- 40 g de farina de blat de moro (farro)
- 125 g d'ametlles crues moltes
- 1 polsim de sal
- 3 clares d'ou
- 1 culleradeta de mel
- 100 g de mantega a punt de pomada

PREPARACIÓ

1. Mescleu el sucre amb la farina, les ametlles moltes i un polsim de sal.
2. Afegiu-hi les clares muntades a punt de neu, la mel i la mantega a punt de pomada. Deixeu-ho reposar a la nevera 1 hora.
3. Aboqueu la massa en motlles de 50 g fins a mitja altura. Escalfeu el forn a 180 ºC i coeu-los-hi entre 5 i 10 minuts. Desemmotlleu-los i serviu-los.

HO MARIDEM AMB...

Maragda rosat 2018, del celler Mas Llunes

Vi rosat de color maduixa brillant, amb un aroma potent de fruites madures i vermelles, floral. En boca és afruitat, fresc i persistent. És ideal per a aperitius, formatges, amanides i tota mena d'entrants, marisc, peix, carns blanques, aus en general i arrossos.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

EL PLAT

Conill a la mostassa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 conill
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cabeça d'alls
- 200 ml de vi blanc
- 75 g de mostassa antiga
- 50 g de mostassa en pasta
- 1 branca de farigola
- 1 branca de marduix
- Aigua
- 200 g de xampinyons
- Sal i pebre negre
- Julivert (picat)

PREPARACIÓ

1. Talleu el conill en trossos petits. Salpebreu-los i enrossiu-los en una cassola amb l'oli d'oliva. Reserveu-los.
2. A la mateixa cassola, poseu-hi els alls pelats i trinxats i, abans que agafin color, torneu-hi a posar els talls de conill, el vi blanc, els dos tipus de mostassa i les herbes. Deixeu-ho reduir tot uns minuts, afegiu-hi un parell de llossades d'aigua i deixeu que es cogui suaument.
3. Mentrestant, netegeu els xampinyons i talleu-los a làmines. Passeu-los per una paella amb un raig d'oli d'oliva i afegiu-los a la cassola els últims minuts de cocció.
4. Si cal, corregiu de sal el plat i per servir-lo, espolseu-hi un bon grapat de julivert trinxat.

LA TAPA

Cargols a la llauna

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 ½ kg de cargols (dejunats)
- Sal
- Pebre negre
- 1 tassa gran d'oli d'oliva verge extra
- 200 g d'allioli
- 1 raig de vinagre de vi blanc
- 2 grans d'all (trinxats)
- 2 branques de julivert

PREPARACIÓ

1. Renteu els cargols i destrieu-ne els morts i els trencats.
2. Col·loqueu-los en una llauna, cap per amunt, i salpebreu-los bé, tant per dins com per fora. Tireu un rajolí d'oli d'oliva per damunt dels cargols i poseu la llauna sobre del foc perquè es vagin coent lentament.
3. Mentrestant, feu una vinagreta barrejant una tassa de cafè d'oli, el vinagre, els alls trinxats, sal i pebre.
4. Quan siguin cuits, traieu-los i serviu-los amb l'allioli i la vinagreta.

HO MARIDEM AMB...

5 Finques 2015, de Castell de Peralada

Vi de color vermell cirera intens, amb un aroma que recorda les fruites vermelles i espècies, notes balsàmiques i un fons torrefacte. En boca és fresc, estructurat i equilibrat. Té uns tanins presents però molt ben integrats. És un vi amb molta personalitat i un llarg postgust.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

EL PLAT

Cigrons amb rajada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de cigrons cuits
- 600 g de filets de rajada
- 4 alls
- 100 ml d'oli d'oliva extra verge
- 3 tomàquets ben madurs (ratllats)
- 100 ml de vi blanc sec
- 1 pebrot verd prim
- 1 l de brou de peix
- 1 culleradeta de polpa de nyora
- 5 fulles de julivert

PREPARACIÓ

1. Peleu els alls i tritureu-los juntament amb l'oli. Reserveu-ne una cullerada per a la picada i la resta, poseu-la en una cassola de ferro colat al foc.
2. Quan comencin a agafar color, tireu-hi els tomàquets ratllats i deixeu-ho coure tot lentament perquè es concentri bé. Saleu-ho.
3. Tot seguit, tireu-hi el vi blanc i deixeu-ho reduir. Afegiu-hi el pebrot verd tallat ben menut i deixeu-ho coure tot 1 minut més. Seguidament, incorporeu-hi el fumet de peix i els cigrons i deixeu-ho coure tot 10 minuts.
4. Feu una picada amb l'all, la polpa de nyora, les fulles de julivert i una mica del suc de la cocció. Afegiu-la a la cassola, col·loqueu-hi els filets de rajada i deixeu acabar de coure el plat 5 minuts més. Comproveu-ne el punt de sal i ja estarà a punt per servir.

LA TAPA DOLÇA

Pastissets de xocolata negra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de mantega a punt de pomada
- 125 g de cobertura de xocolata negra del 70 % de cacau
- 3 clares d'ou
- 3 rovells d'ou
- 250 g de sucre
- 115 g de farina fluixa

PREPARACIÓ

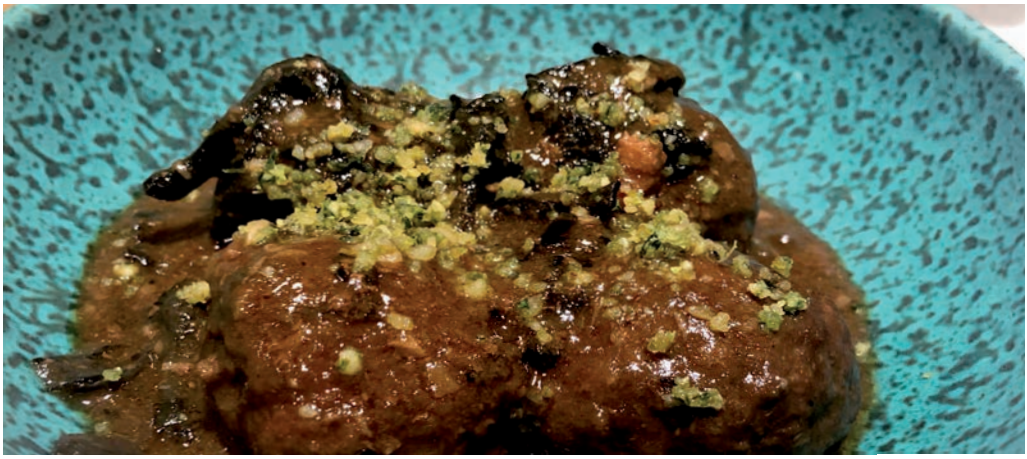
1. Munteu la mantega amb unes varetes elèctriques fins que quedi ben blanquejada.
2. Incorporeu-hi la cobertura de xocolata fosa a 35 ºC i mescleu-ho delicadament.
3. Munteu els rovells, les clares i el sucre, i incorporeu-ho tot a la barreja anterior.
4. Afegiu-hi la farina tamisada i mescleu-ho bé.
5. Poseu la pasta en motlles individuals de 80 g, prèviament entapissats de mantega i farina.
6. Coeu-los entre 8 i 10 minuts a 180 ºC. Passat aquest temps, feu la prova de l'agulla per veure si són cuits. Serviu els pastissets tebis.

HO MARIDEM AMB...

Llavors blanc, del celler La Vinyeta

Nat amb els mateixos valors que el seu predecessor negre, el Llavors blanc és un vi amb una certa complexitat. Té gust de fruita madura amb un toc de fusta, tot i que manté la frescor. Està elaborat amb varietats tradicionals de l'Empordà, i presenta un color groc amb predomini de tonalitats verdes. Té una elevada intensitat aromàtica, potent, i combina sensacions fruitoses amb una persistència d'aromes cítriques.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...



EL PLAT

Pilotilles de senglar

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 300 g de carn picada de porc senglar
- 100 g de papada de porc picada
- Sal
- Pebre negre
- 1 ou
- 1 cullerada d'ametlles torrades
- 4 alls
- 1 polsim de canyella en pols
- Julivert
- 50 g de pa torrat (ratllat)
- 1 cullerada de pinyons
- 300 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 cebes mitjanes (picades)
- 2 tomates de penjar (ratllades)
- 1 raig de vi ranci
- ½ l de brou de carn

PREPARACIÓ

1. Poseu la carn i la papada picades en un bol i afegiu-hi un polsim de sal i de pebre, l'ou, les ametlles torrades i picades, els alls picolats, la canyella en pols, un xic de julivert, el pa torrat ratllat i els pinyons. Barregeu-ho tot bé i formeu-ne pilotilles.
2. Poseu una paella al foc amb l'oli i quan sigui calent, fregiu-hi les mandonguilles i reserveu-les.
3. Sofregiu-hi la ceba picada en una cassola amb un raig d'oli. Quan es comenci a enrossir, afegiu-hi les tomates ratllades i deixeu-ho coure tot fins que es concentri bé.
4. Tireu-hi un raig de vi ranci, i quan se n'hagi evaporat l'alcohol, afegiu-hi les pilotilles i una llossada de brou.
5. Deixeu-ho coure tot 15 minuts i comproveu-ne el punt de sal. A l'hora de servir el plat, poseu-hi una mica de julivert picat pel damunt.

LA TAPA DOLÇA

Galetes de xocolata

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 120 g de mantega a punt de pomada
- 110 g de sucre morè
- 110 g de sucre blanc
- 1 ou
- 300 g de farina de blat
- 1 culleradeta de llevat en pols
- 150 g de cobertura de xocolata negra del 70 % de cacau

PREPARACIÓ

1. Bateu la mantega a punt de pomada amb els dos tipus de sucre amb unes varetes elèctriques, fins que quedi ben blanquejada. Tot seguit, incorporeu-hi l'ou i remeneu-ho bé.
2. Barregeu i tamiseu la farina amb el llevat en pols. Afegiu-ho a la preparació anterior i mescleu-ho tot delicadament.
3. Trenqueu la xocolata en trossos petits. Afegiu-los a la preparació i deixeu-la reposar una hora a la nevera.
4. Poseu un paper sulfurat sobre una plata de forn i, amb una cullera, poseu-hi petites porcions de la pasta.
5. Poseu-les a coure al forn a 170 ºC uns 12 minuts, aproximadament. El temps pot variar en funció de la mida de les galetes.

HO MARIDEM AMB...

Blau Nit, del Celler Mas Oller

De color albergínia brillant, amb aromes intenses de fruites del bosc i amb records de flors, herbes aromàtiques i espècies. És molt gustós, i deixa un final fresc i persistent.

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

EL PLAT

Platillo de porc i pollastre

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de costella de porc
- 250 g de botifarra
- 8 ales de pollastre
- 250 g de bolets de temporada
- 1 ceba mitjana
- 1 tomata madura
- 4 grans d'all
- 100 ml de vi ranci o xerès dolç
- 1 l de brou fosc d'aviram
- 4 carquinyolis
- Julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

1. Talleu la costella en daus i la botifarra en talls de 10 cm. Poliu les ales i separeu-ne les dues parts. Descarteu-ne les puntes.
2. Daureu tota la carn en una cassola amb un raig d'oli d'oliva. Més tard, afegiu-hi les botifarres i deixeu-ho enrossir tot. Retireu-ho de la cassola.
3. En el mateix oli, sofregiu la ceba i dos grans d'all tallats petits.
4. Quan estigui daurada, incorporeu-hi la carn i flamegeu-ho tot amb el vi ranci. Deixeu-ho reduir.
5. Afegiu-hi la tomata pelada i sense llavors, tallada en daus petits.
6. Remulleu-ho tot amb el brou de pollastre i feu-ho coure fins que es redueixi.
7. Netegeu els bolets i salteu-los en una paella. Incorporeu-los al platillo.
8. Afegiu-hi una picada de carquinyolis, dos grans d'all blanquejats i el julivert.
9. Coeu el platillo a foc lent, deixant que faci xup-xup, 20 minuts. Per acabar, rectifiqueu-lo de sal i pebre.

LA TAPA DOLÇA

Crema cremada de romaní

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 375 ml de nata líquida amb un 35 % de matèria grassa
- 125 ml de llet d'ovella
- 1 grapat de fulles de romaní
- 10 rovells d'ou
- 75 g de sucre, i 40 g més per cremar
- 30 flors de farigola

PREPARACIÓ

1. Poseu la nata i la llet a escalfar en un cassó.
2. En un bol, barregeu les fulles de romaní, els rovells i el sucre.
3. Quan els líquids arrenquin el bull, aboqueu-los dins la mescla dels rovells, remeneu-ho tot suaument i deixeu que infusioni 4 minuts. Coleu-ho.
4. Repartiu el líquid obtingut en gots o tasses i col·loqueu-los en una cassola amb aigua tèbia. Enforneu-ho a 85 ºC entre 45 minuts i una hora.
5. Feu la prova de l'agulla per saber si la crema és cuita. Quan ho sigui, traieu-la del forn i deixeu-la refredar.
6. Per servir-la, poseu-hi un xic de sucre per sobre i cremeu-lo amb un bufador. Decoreu-la amb flors de romaní.

HO MARIDEM AMB...

Brugarol Negre Jove 2018, del Celler Brugarol

Es tracta d'un vi negre amb caràcter de fruita i balsàmics de color granat fosc, com de cirera picota, i amb un rivet blavós. És molt àgil en copa, i en boca té molt de gust de fruites de bosc. Hi destaca també el gust de mores fresques i una textura carnosa.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

EL PLAT

Llom de cérvol amb fruites vermelles

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 800 g de llom de cérvol
- 250 g de bolets de temporada
- 250 ml de brou fosc natural de caça
- 60 g de sucre
- 50 ml de vinagre de vi negre
- 100 g de fruites vermelles (gerds, mores, aranyons i groselles)
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 g de mantega
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Poliu el llom de cérvol i feu-ne 8 turnedós de 60 g.
2. Netegeu els bolets i reserveu-los.
3. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli. Quan sigui ben calent, salpebreu els lloms i marqueu-los-hi fins que quedin daurats. Poseu-los al forn perquè es coguin lleugerament per dins, perquè han de quedar cruets.
4. A la mateixa paella, poseu el sucre i deixeu que agafi un color lleugerament marró. Tot seguit, afegiu-hi el vinagre, deixeu que el sucre es dilueixi i que marxi la fortor del vinagre. Mulleu-ho amb el brou i deixeu que agafi densitat. Afegiu-hi les fruites vermelles, lligueu-ho tot amb la mantega i reserveu-ho en calent.
5. A continuació, salteu els bolets en una altra paella.
6. Munteu el plat posant-hi dos talls de llom de cérvol, els bolets i la salsa de fruites vermelles per sobre.

LA TAPA DOLÇA

Escuma tèbia de xocolata negra amb pinya caramel·litzada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 150 ml de nata
- 300 g de cobertura de xocolata negra del 65 % de cacau
- 5 clares d'ou
- 1 sifó amb 2 càrregues de gas
- ½ pinya
- 200 g de sucre
- 200 ml de suc de pinya
- 2 cullerades soperes de mel

PREPARACIÓ

1. Escalfeu la nata. Quan estigui a punt d'arrencar el bull, pareu el foc i afegiu-hi la xocolata tallada en trossets petits. Barregeu-ho bé fins que s'hi fongui.
2. Tot seguit, afegiu-hi les clares batudes, barregeu-les-hi bé i passeu-ho tot per un colador. Ompliu el sifó amb la mescla, introduïu-hi les dues càrregues de gas i poseu-lo 20 minuts a 50 ºC.
3. D'altra banda, prepareu un caramel amb el sucre i un rajolí d'aigua.
4. Afegiu-hi la pinya tallada, el suc de pinya i la mel. Deixeu que la pinya es cogui dins aquesta melassa 2 minuts i llavors pareu el foc.
5. Per servir el plat, poseu alguns trossos de pinya caramel·litzada amb una miqueta de suc dins un got i cobriu-ho amb l'escuma calenta.

HO MARIDEM AMB...

Montrodó Negre 2018, del Celler Eccocivi

Vi negre de color de cirera picota, net i brillant, amb un rivet violaci. En nas, es perceben aromes de fruita fresca vermella, fruita silvestre, grosella, cassís i un cert record de llaminadures i herbes aromàtiques mediterrànies. Té una entrada en boca fresca i lleugera, i un pas saborós, de bona acidesa i amb un final molt agradable.

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

EL PLAT

Suquet d'escórpora i aranyes amb patates

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 escórpora d'1 kg aproximadament
- 2 aranyes de 1/2 kg aproximadament
- 1 cabeça d'alls
- 2 tomàquets madurs (ratllats)
- 2 pebrots verds
- 1 kg de patates velles
- 100 ml de vi blanc
- 1 l de fumet de peix
- Sal
- Julivert picat

PREPARACIÓ

1. Netegeu bé l'escórpora i les aranyes, escateu-les i talleu-les en rodelles.
2. A continuació, poseu al foc una cassola de ferro colat amb l'oli d'oliva. Enrossiu-hi els alls pelats, sencers o laminats.
3. Tot seguit, afegiu-hi els tomàquets ratllats i deixeu-los-hi coure 10 segons. Tireu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir.
4. Quan s'hagi reduït una mica, afegiu-hi els pebrots verds tallats en rodelles fines i les patates esqueixades. Doneu-los una volta i cobriu-ho tot amb el fumet de peix. Saleu-ho.
5. Deixeu-ho coure a foc fort una estona, fins que les patates siguin mig cuites.
6. Aleshores, afegiu-hi les rodelles de peix i deixeu que es coguin amb la resta d'ingredients uns minuts més.
7. Abans de servir el plat, rectifiqueu-ne el punt de sal, lligueu-ho bé i emplateu-lo amb una mica de julivert picat per sobre.

LA TAPA

Rovellons a la vinagreta

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de rovellons de botó
- 4 grans d'all
- 1 fulla de marduix
- 1 branca de farigola
- Sal
- Pebre rosa
- 200 ml de vinagre agredolç de vi blanc
- 600 ml d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Netegeu els rovellons, escapceu-ne les potes i renteu-los amb una mica d'aigua perquè treguin la sorra que puguin tenir. Escorreu-los bé.
2. A continuació, poseu en una cassola els alls tallats a làmines, la fulla de marduix i la branqueta de farigola, l'oli i el vinagre. Poseu-ho tot al foc amb un xic de sal i uns grans de pebre rosa, i deixeu que es cogui uns 5 minuts a foc suau.
3. Aleshores, incorporeu-hi els rovellons, tapeu la cassola i deixeu-los-hi coure a foc lent 5 minuts més.
4. Pareu el foc, deixeu que els rovellons es refredin dins el mateix líquid i ja estaran a punt per menjar.

HO MARIDEM AMB...

Magenc 2017, dels Cellers d'en Guilla

Vi de color groc metàl·lic amb reflexos verdosos que en nas presenta fruites blanques, lleugers tocs cítrics i un record floral. En boca, té una entrada intensa de la garnatxa, amb una acidesa present però controlada que el converteix en un vi llarg i persistent, molt agradable per a tardes caloroses i també per acompanyar plats de peix fresc.

LA CARMANYOLA

Carbassa rostida amb herbes

INGREDIENTS (per a 4 quatre persones)

- 1 kg de carbassa de rabequet
- Sal
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- Coriandre fresc
- Julivert fresc
- Alfàbrega fresca
- Menta fresca

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, peleu la carbassa i traieu-ne les granes. Talleu-la en daus de 2 cm de gruix.
2. Poseu els daus en una plàtera i amaniu-los amb un polsim de sal i un bon raig d'oli d'oliva. A continuació, rostiu-los al forn a 160 ºC uns 40 minuts, aproximadament.
3. Feu un oli d'herbes barrejant les diferents herbes trencades amb la mà, un polsim de sal i un bon raig d'oli.
4. Per acabar, traieu la carbassa cuita del forn, amaniu-la amb l'oli d'herbes i serviu-la.

RECERCA I ALIMENTACIÓ

A Catalunya ha baixat el consum de fruita fresca

El consum anual *per capita* de fruita fresca a Catalunya s'ha reduït un 14 % en el període 2013-2017, segons un estudi elaborat pel CREDA (Centre de Recerca en Economia i Desenvolupament Agroalimentari, IRTA-UPC) sobre el consum de poma, pera, préssec i taronja.

El descens en el consum d'aquestes fruites ha estat el següent: la poma, un 14 %; la pera, un 16 %; el préssec, un 21 % i la taronja, un 18 %. Tot i això, Catalunya manté, en relació amb la resta de l'Estat espanyol, un consum superior de poma, pera i préssec.

Malauradament, les conclusions d'aquest estudi no només afecten Catalunya: a la resta de l'Estat el descens en el consum de fruita ha estat de l'11 %. I no tan sols es tracta d'un problema estatal, sinó que és extrapolable a la resta d'Europa, on el consum de fruita també disminueix.

Per posar un exemple, una parella de Girona de més de 50 anys, sense fills i de classe mitjana respondria al perfil de persones que mengen més préssecs. En canvi, una parella de Tarragona de les mateixes característiques, consumiria més pomes.

Segons l'estudi, els factors que han fet minvar el consum de fruita són, per ordre d'importància: la qualitat (sabor, aspecte, etc.), la comoditat (pel que implica haver-la de pelar), el preu, la disminució del costum de menjar-ne i el ritme de vida.

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

ELS NOSTRES PRODUCTES

Enogastronomia
Costa Brava
Pirineu de Girona

Productors visitables

Confraria de Pescadors de Palamós

El producte estrella de la pesca a Palamós és la gamba rosada *(Aristeus antennatus)*, que una flota especialitzada d'embarcacions d'arrossegament porta a la llotja diàriament. Actualment s'estan esmerçant recursos i esforços per fer justícia a la qualitat inigualable d'aquest producte: marca de garantia, presentació en envasos nous, estudis de mercat, tria i conservació més acurades...

Aquesta espècie de gamba disposa d'una marca de garantia que en regula el procés al llarg de tota la cadena de distribució, a fi que compleixi els estàndards de qualitat més alts des de la barca fins al consumidor. Per tal de garantir al màxim la qualitat de tots els productes, se segueix el sistema de qualitat alimentària APPCC (anàlisi de perills i punts de control crítics).

La funció principal de la Confraria de Pescadors de Palamós és organitzar la subhasta diària del peix i el marisc que pesquen les embarcacions que hi pertanyen: vint-i-quatre d'arrossegament, vint d'arts menors i quatre d'encerclament. Diàriament es pesca una gran quantitat d'espècies com ara el pop, la bròtola, el lluç, la sardina, l'anxova, el rap o l'escamarlà, entre d'altres. Això sí, hi destaca la gamba de Palamós, que actualment representa el 40 % dels ingressos de la Confraria.

La Confraria disposa de les instal·lacions necessàries per garantir la comercialització de les captures que desembarquen diàriament a Palamós: cambres frigorífiques, túnel de rentatge d'envasos i fàbrica de gel en plaques que permet el subministrament constant de gel; d'aquesta manera, garanteix també la màxima qualitat del producte pesquer. També disposa del Mercat de la Llotja, on es fa la venda directa al consumidor a l'edifici mateix de la llotja, i que gestionen el Museu de la Pesca i l'Espai del Peix, al primer pis, amb la finalitat de reivindicar els nostres productes i promocionar-los als visitants.

La Confraria també fa un gran esforç per millorar la comercialització: la subhasta es gestiona mitjançant un sistema informatitzat de venda de peix que incorpora la subhasta remota i que permet la compra dels productes per Internet, sense haver d'assistir-hi presencialment. També disposa d'una botiga en línia, *www.gambadepalamos.com*, que permet la venda directa a particulars de gamba de Palamós, gamba blanca, escamarlans, garotes i angules.

GASTRONARI

Garrapinyar

Garrapinyar és una tècnica de caramel·lització que consisteix a barrejar un caramel amb fruita seca. Se sol fer amb tres parts de sucre i una part d'aigua, i quan arriba a 118 ºC, s'hi afegeix la fruita seca i es va remenant perquè el sucre es caramel·litzi.

Nitrogen líquid

El nitrogen líquid és un gas que està a -196 ºC i que es fa servir a la cuina d'avantguarda per congelar certs aliments o preparacions. S'ha d'anar amb compte, perquè si no es fa servir adequadament, pot provocar cremades molt greus. Qualsevol aliment que es congeli amb nitrogen líquid s'ha d'apujar a una temperatura de -18 ºC per poder-se menjar.

Bitxo de Girona

A les comarques de Girona hi ha un bitxo que no pica, sinó tot al contrari: és conegut per la seva finor a la boca i la sensació de dolçor i frescor que proporciona. El bitxo de Girona és allargat i sol arribar als 25 cm de llargària. És de color verdós i es va engroguint a mesura que madura.

LA XARXA AL DIA

75è aniversari del Mercat del Lleó

Dia 5 d'octubre, l'Associació de Comerciants de la plaça del Mercat de Girona va fer una gran festa com a cloenda dels actes de celebració del 75è aniversari del Mercat del Lleó.

El Mercat del Lleó es va edificar a la postguerra, a principis dels anys quaranta, però molt abans ja hi havia hagut propostes i projectes per fer-lo en altres punts de la ciutat que no havien reeixit. Finalment, es va construir a la ubicació actual, al costat del popularment conegut com el *monument del lleó*, que amb el temps va acabar donant nom al mercat, ja que quan es va inaugurar, a la façana lluïa el nom de «Mercado de Abastos». Es va inaugurar el mes de novembre de 1944, de manera que aquest 2019 se n'ha celebrat el setanta-cinquè aniversari.

Naturalment, al llarg d'aquests anys, la fesomia de l'espai ha canviat per dins i per fora, i el mercat ha evolucionat molt des dels inicis. L'any 1982 se'n van remodelar les parades, però va ser el 1993 quan se'n va fer una reforma integral que va incloure les obertures exteriors (portes automàtiques i finestres), el paviment, les cambres del soterrani, les noves instal·lacions dels serveis i subministraments, etc. A més, se'n va canviar l'aspecte exterior, ja que es va incorporar a l'edifici una coberta metàl·lica que en aquell moment va generar polèmica en alguns sectors de la ciutat. Posteriorment, s'hi han fet altres reformes importants, com la de climatització del 2002 o les obres de reforma del moll de càrrega del 2008. I com a fet anecdòtic, l'any 2017 es van instal·lar a la façana els rètols lluminosos que l'identificaven, per primera vegada, com a Mercat del Lleó.

Però el que no ha canviat amb els anys és l'esperit dels venedors, que han fet possible que el mercat hagi complert setanta-cinc anys ple de vida, malgrat l'evolució que ha experimentat el comerç. Actualment hi ha unes seixanta parades que venen tota mena d'aliments frescos i elaborats: carns, embotits i formatges variats, peix i marisc, fruita i verdura, pesca salada, pa, plats cuinats, fruita seca, espècies i llaminadures, vins i caves i altres productes més especialitzats. El mercat disposa, a més, de quiosc, floristeria i bar.

Des del principi i fins ara, el Mercat del Lleó ha estat una institució per a la ciutat de Girona i les poblacions de l'entorn. I tot i que durant els setanta-cinc anys de vida que té se n'ha remodelat i modernitzat l'edifici per fer-lo més funcional i per fer-hi més agradable i còmoda l'estada dels venedors i els usuaris, l'espai ha conservat sempre l'essència dels mercats de tota la vida, allò que difícilment trobarem en altres modalitats de comerç: el tracte proper i familiar envers el client, uns professionals autèntics darrere el taulell i productes de qualitat, frescos i de proximitat.

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

Rocafort o roquefort?

El formatge elaborat amb llet d'ovella, de pasta semidura i amb vetes verdoses de floridures, originari de la població occitana de Rocafort, s'anomena, en català, *rocafort*.

Per tant, hem d'evitar de fer servir la forma *roquefort*, ja que és el terme usat en francès per fer referència a aquest formatge, que pren el nom de la població on es fabrica: Roquefort-sur-Soulzon.

Rocafort

Així, en lloc de *Com m'agrada l'entrecot amb salsa de roquefort!*, cal dir *Com m'agrada l'entrecot amb salsa de rocafort!*

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

Girona
Excel·lent®
Segell de qualitat agroalimentària
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