Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Abril - Juny de 2020
Núm. 36 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

36
Primavera
2020

mercats municipals de Girona

SUMARI

La xarxa al dia	3
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
El terme just	26

EDITORIAL

Un MILFULLS molt especial

La COVID-19 ens va agafar a tots desprevinguts en la redacció d'aquest MILFULLS. El confinament, les restriccions, les mesures de seguretat... ens vàrem trobar immersos en una realitat que sobrepassava qualsevol pel·lícula de ciència-ficció. En aquestes circumstàncies vàrem tenir clara una cosa: que continuaríem fent tot allò que estigués a les nostres mans que ens permetés agafar un xic d'aire de normalitat. I el MILFULLS és una d'aquestes coses.

Aprofitarem aquest espai i l'experiència d'aquests dies per recollir alguns consells per a èpoques de confinament. En primer lloc, els nutricionistes coincideixen en la necessitat de mantenir les defenses actives i de reforçar el sistema immune. Per tant, és important evitar els aliments ultraprocessats perquè són pobres en nutrients i rics en sucres. Hem de triar aliments com la fruita, la verdura, els cereals, els llegums, els lactis, el peix i la carn: ens aportaran els nutrients necessaris per mantenir-nos sans.

A banda de l'alimentació, els experts també recomanen practicar algun tipus d'activitat física. El confinament no ens permet sortir de casa, però Internet ens dona accés a moltes plataformes que ofereixen tota mena d'activitats, siguin més tranquil·les o més intenses. Cal que ens mantinguem actius i que ens planifiquem i organitzem per mantenir certes rutines que ens ajudin a vèncer l'estrès o l'avorriment. L'activitat física allibera endorfines, que tenen un gran impacte sobre el nostre estat d'ànim.

En un escenari de confinament es poden donar situacions d'angoixa o de preocupació, i per això els experts recomanen fer activitats simples, com ara meditar, exercicis de respiració profunda o ioga. També ens pot ser útil escriure llistes de pensaments negatius i llistes de pensaments positius que els puguin substituir. Totes aquestes activitats ens poden ajudar a evitar la «gana emocional», que es produeix en un moment d'angoixa i que ens porta a menjar aliments que ens proporcionen plaer immediat, però que no acaben de ser saludables. Una de les recomanacions per evitar la gana emocional és escoltar el cos, menjar només quan tinguem gana i ser conscients del que ingerim.

Esperem que en el moment que llegiu aquest editorial ja hàgim sortit d'aquesta situació de confinament. Si no és així, desitgem que els nostres consells us siguin útils i que el MILFULLS us proporcioni un moment d'evasió.

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

LA XARXA AL DIA

Agraïment als paradistes de la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona

La pandèmia provocada per la COVID-19 ha generat un context socioeconòmic nou en què el sector agroalimentari ha esdevingut imprescindible i ha intensificat l'activitat per respondre a l'augment de la demanda i garantir l'abastiment a la població.

Des de la Diputació de Girona volem aprofitar la plataforma que ens ofereix MILFULLS per agrair la feina feta pel sector agroalimentari i de tots els professionals que en formen part, perquè són essencials i indispensables per a la societat. Dins aquest sector, volem destacar la feina dels mercats sedentaris que comercialitzen bona part de la producció de pagesos, ramaders, pescadors i productors de les nostres comarques, i d'aquesta manera esdevenen centres de comercialització de productes de proximitat. Els nou mercats que formen la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona: el del Lleó de Girona, el d'Olot, el de Lloret, el de Sant Feliu de Guíxols, el de Palamós, el de Roses, el de Portbou, el de Salt i el de Palafrugell han continuat oberts durant tot el període de crisi.

Aquests dies tots els professionals que en formen part s'han convertit, sense saber-ho, en herois desconeguts, i amb la seva feina i dedicació han aconseguit que estiguem en aquests espais el temps mínim, vetllant per la nostra salut i benestar. S'han organitzat adaptant horaris, extremant les mesures de neteja i de protecció, fomentant les compres telefòniques, en línia i el repartiment a domicili, posant totes les eines que tenen a l'abast per arribar a tots els col·lectius, especialment als més vulnerables, proveint-los i mantenint-hi el contacte.

Per això, aquesta secció vol ser un missatge d'esperança, solidaritat, suport i agraïment a tothom que forma part d'aquest sector per la tasca extraordinària i fonamental que fan aquests dies.

Des de la Diputació de Girona els volem agrair, més que mai, la seva feina: tots nosaltres estimem els mercats.

Miquel Noguer i Planas,
president de la Diputació de Girona

Pau Presas i Bertran,
vicepresident de la Diputació de Girona

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 MERCAT DE GIRONA ENS CUINA...

EL PLAT

Arròs de colomí

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g d'arròs semillarg Molí de Pals
- 4 colomins
- 1 bon raig d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 tasseta de garnatxa dolça
- 2 l de brou d'aviram
- 120 g de sofregit de ceba Quim Matas
- Sal

PREPARACIÓ

1. Desosseu els colomins deixant el pit sense os ni pell i les cuixes amb os.
2. Poseu una cassola al foc amb l'oli i daureu-hi les carcasses i les cuixes de colomí. Quan siguin rosses, afegiu-hi la garnatxa i deixeu-la-hi reduir. Tot seguit, incorporeu-hi el brou i deixeu-ho coure tot a foc mitjà una hora, aproximadament. Les cuixes han de quedar ben toves.
3. Quan les cuixes siguin cuites, pareu el foc. Retireu les carcasses i reserveu les cuixes. Coleu el brou i deixeu-lo refredar un xic per desgreixar-lo.
4. Poseu una paella al foc i tireu-hi un raig d'oli. Daureu-hi un xic els grans d'arròs. Afegiu-hi el sofregit de ceba, doneu-hi un tomb i aboqueu-hi el brou bullent. Deixeu-ho coure tot 8 minuts. Tot seguit, torneu-hi a posar les cuixes, saleu-ho i seguiu la cocció a foc suau 7 minuts més. Ha de quedar un arròs sec.
5. Mentrestant, marqueu els pits de colomí a la planxa. Us han de quedar rosadets.
6. Quan l'arròs estigui al punt, poseu-hi els pits tallats per la meitat i serviu-lo.

LA TAPA DOLÇA

Pastís de recuits

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de recuit d'olleta de Mas Marcè
- 250 g de recuit de drap de Fonteta
- 4 rovells d'ou (de mida L)
- 50 g de midó
- 30 g de llet en pols
- 4 clares d'ou (de mida L)
- 150 g de sucre
- Mantega i farina per entapissar el motlle

PREPARACIÓ

1. Entapisseu un motlle de 4 cm d'altura. Unteu-ne tota la superfície amb mantega i després espolseu-hi una mica de farina, traient-ne la que sobri perquè només hi deixi una capa fina i el pastís no s'hi enganxi.
2. Barregeu els formatges, els rovells, el midó i la llet en pols amb un batedor fins que us quedi una pasta fina i homogènia.
3. Munteu les clares a punt de neu i aneu-hi afegint el sucre. Incorporeu la merenga resultant a la crema de formatge: primer una tercera part, mesclant-ho tot molt delicadament amb una espàtula, i després la resta.
4. Preescalfeu el forn a 160 ºC, ompliu el motlle amb la mescla sense arribar a dalt de tot i coeu el pastís 45 minuts.

HO MARIDEM AMB...

Puntils rosat 2018, de la Cooperativa de Garriguella

Un rosat per als amants de les llaminadures, elaborat amb garnatxa negra, que presenta un color cirera clar amb tonalitats violàcies, brillant i nítid. Té unes aromes intenses de fruites vermelles amb notes cítriques. En boca és fresc, elegant i equilibrat, amb un final llarg, fidel a la tipicitat de la varietat.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

EL PLAT

Bacallà al pil-pil

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 talls d'uns 125 g de llom de bacallà dessalat
- 300 g de cocotxes de bacallà dessalades
- 1 got d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 2 alls pelats
- 1 cirereta seca
- Sal
- Julivert fresc

PREPARACIÓ

1. Envaseu els lloms de bacallà al buit amb un raig d'oli. Poseu una olla amb aigua al foc i quan arribi a 55 ºC (comproveu-ho amb un termòmetre), pareu el foc i poseu-hi la bossa amb el bacallà. Deixeu-la-hi coure 6 minuts.
2. Mentrestant, en una cassola ampla, poseu l'oli d'oliva, els alls tallats molt finament i 5 o 6 rodelles de cirereta. Escalfeu-ho tot suaument i afegiu-hi les cocotxes. Confiteu-les-hi a foc baix, a uns 55 ºC, 1 minut. Tot seguit, retireu la major part de l'oli i reserveu-lo en una gerra.
3. Fora del foc, torneu a abocar a la cassola l'oli reservat de mica en mica i aneu sacsejant les cocotxes amb moviments circulars. Els sucs que desprenen les cocotxes s'han de lligar amb l'oli i han de formar una salsa.
4. Aneu muntant el pil-pil: incorporeu-hi els lloms de bacallà i acabeu de coure'ls lentament amb les cocotxes 2 minuts.
5. Rectifiqueu-ho de sal i serviu-ho amb una mica de julivert picat finament per sobre.

LA TAPA

Cremós d'albergínia i sèsam

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 albergínies
- 1 gra d'all
- Sal
- 3 cullerades de suc de llimona
- 1 polsim de comí molt
- ½ got d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 50 g de tahina (mantega de sèsam)
- 1 culleradeta de llavors de sèsam
- 1 grapat de micromesclum vegetal
- 12 minipastanagues

PREPARACIÓ

1. Coeu les albergínies al forn.
2. Quan siguin cuites, traieu-les del forn, emboliqueu-les amb un drap i deixeu-les reposar mitja hora. Tot seguit, peleu-les i poseu-les en un got mesclador, juntament amb l'all picat, la sal, el suc de llimona i el comí. Tritureu-ho tot i aneu-hi afegint l'oli d'oliva fins que aconseguiu una textura que us agradi.
3. Serviu el cremós en un bol o plat soper. Acabeu-lo de decorar amb un fil d'oli d'oliva, el micromesclum vegetal i el sèsam per damunt. Acompanyeu-lo de les minipastanagues ben netes.

HO MARIDEM AMB...

Blanc dels Aspres, del celler Vinyes dels Aspres

És un vi de color pàl·lid, amb reflexos verdosos, brillant i molt elegant. El primer cop de nas evoca una nota de mel de flor de taronger, però tot seguit es fan evidents el mango madur, les ratlladures de pell de llimona i la tomata de penjar, que es complementen amb aromes més consistents de brioix, festuc i poma al forn. Un cop en boca és carnós i estructurat, amb una bona base àcida, sobre la qual es poden assaborir tocs de taronja sanguina, pinyol de préssec i gelat de bescuit.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

EL PLAT

Macarrons amb botifarra, múrgoles i Saüll

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de macarrons
- 300 g de botifarra de sal i pebre
- 400 g de múrgoles
- 250 g de formatge Saüll
- Sal
- ½ got d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 2 cebes tendres
- 2 grans d'all
- 300 g de bolets de temporada
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- 1 raig de garnatxa dolça de l'Empordà

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal.
2. Quan arrenqui el bull, tireu-hi la pasta i deixeu-la-hi coure fins que estigui grenyal.
3. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli. Afegiu-hi la ceba i els alls tallats en rodelles fines.
4. Tot seguit, afegiu-hi la botifarra tallada en rodelles i deixeu-la-hi coure 1 minut.
5. Incorporeu-hi les múrgoles netes i tallades, i deixeu-ho coure tot 2 minuts més.
6. Afegiu-hi una cullerada de pebre vermell dolç i un raig de garnatxa dolça. Deixeu-ho reduir.
7. Escorreu els macarrons i aboqueu-los dins la cassola. Barregeu-ho bé perquè tots els elements s'integrin i passeu-ho a una plàtera de forn.
8. Ratlleu-hi el formatge Saüll per sobre i enforneu-los 15 minuts a 180 °C perquè es gratinin lleugerament. Serviu-los tot seguit.

LA TAPA DOLÇA

Amanida de primavera

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 enciam de carxofeta
- 300 g de mongetes perones
- 300 g de maduixots
- 1 raig de suc de llimona
- 1 raig de vinagre de vi blanc
- 1 cullerada de mel de romaní
- 1 polsim de sal
- ½ got llarg d'oli d'oliva verge extra
- 100 g d'avellanes torrades pelades
- 1 grapat de fulles de menta

PREPARACIÓ

1. Netegeu l'enciam passant-lo per aigua i tot seguit eixugueu-ne bé les fulles.
2. Lleveu les puntes de les mongetes i bulliu-les en una olla amb aigua i sal 4 minuts. Han de quedar grenyals. A continuació, escorreu-les i refredeu-les en aigua freda i gel. Torneu-les a escórrer bé.
3. Renteu els maduixots sense treure'n el peduncle i eixugueu-los bé. Talleu-ne el peduncle a continuació.
4. Prepareu l'amanida posant una base de fulles d'enciam trencades amb els dits. Al damunt, poseu-hi les mongetes i els talls de maduixot.
5. Per fer l'amaniment, poseu en un bol la mel, el suc de llimona, el vinagre i un polsim de sal. Bateu-ho bé perquè la mel es dilueixi amb els àcids. Tot seguit, afegiu-hi l'oli i les avellanes trencades. Condimenteu l'amanida i serviu-la amb les fulles de menta.

HO MARIDEM AMB...

Anhel d'Empordà negre, del celler Pere Guardiola

És un vi límpid, de color vermell robí i d'intensitat mitjana, amb el rivet d'una tonalitat violàcia. Té una aroma neta i harmònica, dominada per la complexitat de la fruita vermella amb una certa maduresa i amb un lleuger fons balsàmic, d'espècies i matisos de tabac ros. Presenta una bona entrada en boca: és sedós, ple i rodó, resultat de la bona harmonia entre la fruita i el roure. D'acidesa i estructura tànnica equilibrades, té un final agradable i elegant.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

EL PLAT

Bonítol amb cansalada i reducció de vi de l'Empordà

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1,5 kg de bonítol
- 8 làmines de cansalada grassa de porc
- 1 got i quart de vi negre de l'Empordà
- 3 cullerades de sucre
- 2 cebes tendres
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 polsim de sal en escates

PREPARACIÓ

1. Poseu el vi amb el sucre a foc mitjà fins que agafi densitat de salsa.
2. Netegeu el bonítol i traieu-ne els quatre lloms. Talleu-los en racions d'uns 100 grams i reserveu-ne la resta per a una altra recepta.
3. Emboliqueu cada tall de bonítol amb dues làmines de cansalada.
4. Poseu una paella al foc i, quan sigui ben calenta, col·loqueu-hi els farcells de cansalada. Coeu-los-hi fins que la cansalada quedi cruixent i el bonítol rosadet.
5. Munteu el plat amb un cordó de salsa de vi negre, el bonítol al damunt i acabeu-lo amb la ceba tendra tallada molt finament, un raig d'oli i unes escates de sal.

LA TAPA

Truita de riu a l'antiga

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 truites de riu
- 1 l d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 200 g de mantega
- 200 g de pernil salat
- El suc d'una llimona
- 60 g d'avellanes torrades
- 60 g d'ametlles torrades
- Sal

PREPARACIÓ

1. Netegeu les truites traient-ne les tripes i passant-les per aigua freda. Eixugueu-les bé.
2. Tot seguit, poseu al foc una olla alta amb l'oli, i quan estigui a 170 ºC, poseu-hi les truites de dues en dues. Fregiu-les-hi 3 minuts, fins que quedin daurades. Traieu-les i reserveu-les sobre un paper absorbent.
3. Mentrestant, foneu la mantega en un cassó al foc i, quan sigui fosa, tireu-hi el pernil tallat en daus petits. Deixeu-l'hi coure 1 minut i, tot seguit, afegiu-hi el suc de llimona i les avellanes i les ametlles ben capolades. Rectifiqueu-ne el punt de sal.
4. Emplateu les truites amb la salsa de mantega i llimona pel damunt i serviu-les.

HO MARIDEM AMB...

Amat Sauvignon Blanc 2018, del celler Bodegas Trobat

Es tracta d'un vi de color groc palla, molt brillant. Presenta una aroma intensa, molt fina i elegant. En boca és fresc, suau, amb un toc cítric persistent i ben estructurat. És ple d'aromes i sensacions corresponents a un vi nascut a la vora del Mediterrani.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

EL PLAT

Corball marinat amb cítrics

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de corball net i escatat
- 200 g de cireres de Terrades
- 2 cebes vermelles
- 1 bitxo
- 1 got de brou de peix casolà
- Sal
- El suc de 2 llimes
- 1 trosset de gingebre fresc pelat
- 1 trosset de tronc d'api
- Coriandre fresc

PREPARACIÓ

1. Traieu la pell del corball delicadament i comproveu que no hi quedi cap espina. Talleu-lo en daus d'1 cm, aproximadament.
2. Partiu les cireres per la meitat, traieu-ne el pinyol i talleu cada mitja cirera en 3 bocinets.
3. Tot seguit, peleu les cebes vermelles i talleu-les en tires fines. Talleu també el bitxo en rodelles i separeu unes quantes fulles del coriandre.
4. Feu el suc de la marinada posant en un got ample el fumet de peix, la meitat de les cireres, unes rodelles de bitxo, la meitat de la ceba tallada, un polsim de sal, el suc de llima, el gingebre sense pell i el tronc d'api. Tritureu-ho tot bé i coleu-ne el suc. Deixeu-ho reposar un parell de minuts i torneu-ho a colar.
5. Marineu els daus de corball amb aquest suc 2 o 3 minuts i poseu-los al plat acompanyats d'unes fulles de coriandre i les tires de ceba vermella. Serviu-ho.

LA TAPA DOLÇA

Escuma de formatge Fermió amb fruita vermella

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 75 g de formatge Fermió
- ½ got de llet de vaca
- 300 g de iogurt de vaca
- 3 cullerades de sucre
- 200 g de gerds frescos
- 200 g de sorbet de gerds
- 1 cullerada de gerds en pols
- 2 càrregues de gas

PREPARACIÓ

1. Per fer l'escuma, poseu la llet i el formatge Fermió en un bol i bateu-ho. Tot seguit, afegiu-hi el iogurt i el sucre i torneu-ho a batre. Coleu-ho perquè no hi quedi cap granet de sucre sense dissoldre. Carregueu un sifó amb la mescla i ompliu-lo de gas amb dues càrregues. Reserveu-lo a la nevera.
2. A continuació, renteu els gerds i eixugueu-los bé sobre un paper absorbent.
3. Per muntar les postres, poseu els gerds al fons d'un bol, l'escuma al damunt, i acabeu-les amb una bola de sorbet de gerds i la pols de gerds per sobre.

HO MARIDEM AMB...

Maragda blanc 2018, del celler Mas Llunes

Elaborat amb garnatxa blanca (78 %) i macabeu (22 %), aquest vi reneix amb cada anyada, i sempre ens ofereix les aromes i els sabors frescos i subtils de la seva joventut. Té un color de palla brillant i una aroma de fruita fresca, flors blanques i herbes de tocador. En boca és fresc, fruitós i saborós. És indicat per acompanyar aperitius, formatges frescos, amanides i entrants vegetals; marisc, peix, aus en general i arrossos.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

EL PLAT

Fesols de Santa Pau amb cloïsses

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- ½ quilo de fesols de Santa Pau cuits
- 16 cloïsses
- 1 manat d'alls tendres
- 1 bon raig d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 got i quart de suc de coure els fesols
- Sal
- Julivert picat ben fi

PREPARACIÓ

1. Primer, peleu els alls tendres i talleu-los en rodelles. Ofegueu-los en una cassola amb un raig d'oli.
2. A continuació, incorporeu-hi els fesols cuits i un xic del suc de cocció. Deixeu que tot faci xup-xup 1 o 2 minuts.
3. Afegiu-hi les cloïsses i deixeu-ho coure tot 1 minut més.
4. Rectifiqueu-ho de sal i serviu el plat escampant-hi un xic de julivert pel damunt.

LA TAPA

Panadó d'espinacs

INGREDIENTS (per a quatre persones)

PER A LA PASTA
· 240 ml de cervesa Vinya Hop Moscat
· ½ got d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
· 1 polsim de sal i 1 polsim de sucre
· 360 g de farina de blat És Farina de Girona
· 80 g de farina de fajol
· 80 g de farina de blat de moro
PER AL FARCIMENT
· 1 kg d'espinacs
· 4 alls tendres
· 50 g de panses remullades amb moscatell de l'Empordà i 50 g de pinyons torrats
· 200 g de botifarra medieval i 200 g de blanca
· 200 g de peltruc de perol
· 1 raig d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
· Sal
· 1 ou

PREPARACIÓ

1. En un bol, barregeu la cervesa, l'oli, la sal, el sucre i les farines. Pasteu bé la mescla fins que aconseguiu una massa que no es trenqui en estirar-la. Feu-ne una bola, emboliqueu-la amb paper de plàstic i reserveu-la mitja hora.
2. Mentrestant, prepareu el farcit. Renteu bé les fulles d'espinacs i eixugueu-les.
3. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i enrossiu-hi els alls tallats en rodelles. Tot seguit, aboqueu-hi els espinacs i deixeu-los-hi coure fins que hagin tret tota l'aigua. Afegiu-hi les panses, els pinyons i els embotits tallats en daus. Deixeu-ho coure tot 2 minuts i saleu-ho al gust. Deixeu-ho refredar un xic.
4. Estireu la pasta amb un corró i feu-ne 2 cercles de 20 cm de diàmetre. Folreu un motlle de 2 cm d'altura amb el primer cercle. A continuació, ompliu-lo amb el farcit i tapeu-lo amb l'altre cercle. Ajunteu les vores del panadó i aixafeu-les amb una forquilla.
5. Pinteu-lo amb ou batut i enforneu-lo a 165 ºC uns 25-30 minuts, aproximadament. La pasta del panadó ha de quedar ben daurada. Quan sigui cuit, traieu-lo del forn i ja el tindreu a punt per servir.

HO MARIDEM AMB...

Tramuntanart negre 2018, del Celler Gerisena

Elaborat amb les varietats samsó i garnatxa negra, el Tramuntanart és un vi jove fet amb raïm procedent de la falda de la Mare de Déu del Camp de Garriguella. La maceració del raïm es fa durant la fermentació, a una temperatura controlada de 20 ºC durant quinze dies. Presenta un color cirera amb reflexos violacis i aromes de confitura de fruita vermella amb un final especiat. En boca és ampli, estructurat i persistent.

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

EL PLAT

Gratinat de patates i bolets de primavera

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de patates
- 2 cebes
- 400 g de cama-secs
- 300 g de cap de llom curat
- 300 ml de nata líquida amb un 35 % de matèria grassa
- 400 g de formatges gironins (Baldat de La Balda, Cofat de La Xiquella, Marí de Mas Marcè i Puigpedrós del Molí de Ger)
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre
- ½ got de vi blanc de l'Empordà

PREPARACIÓ

1. Poseu a coure les patates senceres i sense pelar en aigua i sal. Quan siguin cuites, peleu-les i talleu-les en rodelles d'1 cm de gruix. Reserveu-les.
2. Tot seguit, peleu i piqueu molt finament les cebes, netegeu els cama-secs i traieu-los la cama si són molt vells, i talleu el llom en daus menuts.
3. A continuació, ofegueu la ceba en una cassola amb un raig d'oli. Quan sigui gairebé cuita, poseu-hi els cama-secs i deixeu-los-hi coure fins que hagin tret tota l'aigua. Després, afegiu-hi els daus de cap de llom i deixeu que es daurin.
4. Agafeu una cassola de terrissa i poseu-hi un raig de nata. Tot seguit, feu-hi un llit de patata pelada i tallada en rodelles. Salpebreu-la i torneu-hi a abocar un raig de nata i una barreja dels formatges ratllats. Torneu-hi a fer una capa de patates i repetiu l'operació. Acabeu d'omplir la cassola amb una capa de patates i un raig de nata.
5. Preescalfeu el forn a 160 ºC i, quan sigui ben calent, coeu-hi la cassola uns 45 minuts, aproximadament. El temps depèn una mica de l'altura de la plàtera, però us ha de quedar una cassola de patates rossa i tova.
6. Serviu-la i acompanyeu-la del vi blanc de l'Empordà.

LA TAPA

Gaspatxo verd

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 alvocats madurs
- 400 g de cogombres petits
- 1 grapadet d'anet fresc
- 1 gra d'all
- 100 g d'espinacs frescos
- 1 culleradeta de mostassa groga en gra
- 1 llesca de pa
- Sal
- 1 raig de vinagre de poma
- Pebre negre acabat de moldre
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- ½ l d'aigua mineral

PREPARACIÓ

1. Peleu els alvocats i tritureu-los amb una batedora, juntament amb els cogombres pelats, les fulles d'anet, l'all, les fulles d'espinacs, els grans de mostassa, la llesca de pa, un polsim de sal, un raig de vinagre, un polsim de pebre negre, un raig d'oli d'oliva i un xic d'aigua mineral, fins que aconseguiu una textura cremosa.
2. Tot seguit, guardeu la mescla a la nevera com a mínim una hora abans de servir-la perquè es refredi.
3. A continuació, emplateu el gaspatxo amb algunes làmines de cogombre, brots d'anet fresc, grans de mostassa i unes gotes d'oli d'oliva verge extra.

HO MARIDEM AMB...

Montrodó Blanc 2018, del Celler Eccocivi

És un vi blanc daurat, net i brillant, amb reflexos verdosos. En nas destaca la seva aroma intensa de fruites de pinyol, cítrics (aranja), subtils notes florals i herbes aromàtiques mediterrànies (farigola, llimoner, fonoll). La seva entrada en boca és àmplia, fresca, equilibrada i vivaç, amb gran volum i bona acidesa, i destaca per la seva persistència agradable en boca.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

EL PLAT

Pilotilles amb canyella

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 300 g de carn picada de porc
- 100 g de pit de pollastre picat
- 1 ou
- 50 g d'ametlles
- 10 alls
- 1 polsim de canyella en pols
- Julivert
- 50 g de pa torrat
- 25 g de pinyons
- 1 got d'oli d'oliva verge extra
- 2 cebes mitjanes
- 2 tomates de penjar
- 1 raig de vi ranci
- ½ l de brou de carn
- Sal
- Pebre negre

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, quatre alls picolats, la canyella en pols, un xic de julivert, el pa torrat ratllat i els pinyons. Barregeu-ho tot bé i feu les pilotilles.
2. Tot seguit, poseu una paella al foc amb l'oli i, quan sigui ben calent, fregiu-hi les pilotilles. 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 que es concentri bé.
4. A continuació, 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 5 minuts i rectifiqueu-ne el punt de sal. A l'hora de servir el plat, poseu-hi una mica de julivert picat pel damunt.

LA TAPA DOLÇA

Gaspatxo de remolatxa i cireres

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- ½ kg de remolatxa cuita
- ½ kg de cireres
- 200 g de tomàquets madurs
- 50 g de ceba morada
- 1 gra d'all pelat i sense germen
- 1 grapat de flocs de civada
- Sal
- 1 raig de vinagre de vi blanc
- ½ got d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- 1 grapat de brots germinats

PREPARACIÓ

1. Poseu en un bol els tomàquets tallats en daus sense el peduncle, la remolatxa, les cireres sense pinyol i la ceba morada tallada en trossos grans; el gra d'all sense germen i els flocs de civada, un raig d'aigua, el vinagre i l'oli d'oliva verge extra.
2. Tritureu-ho tot bé amb una batedora fins que aconseguiu una textura fina i emulsionada (hi podeu afegir aigua mineral, si cal). Passeu la mescla per un colador xinès i reserveu-la a la nevera una hora perquè es refredi.
3. Serviu el gaspatxo ben fred, amb els brots germinats i unes gotes d'oli d'oliva verge extra per sobre.

HO MARIDEM AMB...

Phlox 2018, del celler Vins de Taller

Aquest vi s'elabora amb una maceració de 48 hores a baixa temperatura de la polpa, amb homogeneïtzació diària. Fermenta a una temperatura controlada (15 °C - 17 °C). Té una criança de dos mesos sobre les mares fines en dipòsits d'acer inoxidable. És fresc i agradable, amb aromes de plantes silvestres, pètals de rosa i flor de taronger.

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

EL PLAT

Suquet de peix amb patates

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1,5 kg de gatet (peix de la família dels taurons)
- Un got d'oli d'oliva verge extra
- 1 cabeça d'alls
- 2 tomàquets madurs
- ½ got de vi blanc
- 2 pebrots verds
- 1 kg de patates velles
- 1 l de fumet de peix
- Sal
- Julivert picat

PREPARACIÓ

1. Quan aneu a la peixateria, demaneu que us netegin i pelin el gatet. En arribar a casa, escaldeu-lo i deixeu-lo refredar.
2. A continuació, agafeu una cassola de ferro colat amb un raig d'oli d'oliva i poseu-la al foc. Enrossiu-hi els alls pelats, sencers o laminats.
3. Després, afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-l'hi coure 10 segons. Tot seguit, tireu-hi el vi blanc i deixeu-l'hi reduir.
4. Afegiu-hi el pebrot verd tallat en rodelles fines i les patates esqueixades. Doneu-hi 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 gairebé cuites. Llavors afegiu-hi els talls de gatet i deixeu que s'acabi de coure tot junt uns 5 o 7 minuts més.
6. Abans de servir el suquet, rectifiqueu-ne el punt de sal, lligueu-lo bé i acabeu-lo amb un xic de julivert picat.

LA TAPA

Paté de porc

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de cansalada viada fresca de porc
- 200 g de fetge de porc
- 200 g de carn magra de porc
- 2 ous
- ½ tasseta de vi ranci
- ½ tasseta de conyac
- Sal
- Pebre negre
- 6 alls
- Julivert
- Llorer
- Farigola
- 300 g de mantellina de porc

PREPARACIÓ

1. Passeu la carn per la màquina de trinxar amb els forats grossos.
2. A continuació, poseu-la en un bol amb els ous, el vi ranci, el conyac, un polsim de sal i pebre negre acabat de moldre, les herbes aromàtiques i els alls i el julivert trinxats ben petits.
3. Mescleu-ho tot fins que quedi una pasta ben homogènia. Tapeu-la i reserveu-la unes hores.
4. Tot seguit, renteu la mantellina amb aigua abundant i un raig de suc de llimona perquè perdi la fortor. Escorreu-la bé i folreu-ne un motlle de pastís o una cassola de fang.
5. Poseu la mescla del paté dins el motlle i tapeu-la amb la mateixa mantellina.
6. Poseu-ho a coure al forn a 150 °C una hora i quart, aproximadament. Feu-hi la prova de l'agulla per saber si el paté és cuit.
7. Una vegada cuit, traieu-lo del foc i deixeu-lo reposar unes hores abans de servir-lo.

HO MARIDEM AMB...

Finca Malaveïna 2016, del Celler Perelada

És un vi de color vermell cirera de capa alta. Té una aroma potent, que recorda la fruita negra, amb un fons de notes especiades i torrades. En boca és rodó, carnós i estructurat. Presenta una acidesa molt fresca i uns tanins molt rodons, que donen una sensació de cremositat. Té un equilibri excel·lent, amb un bon pas en boca i un postgust llarg. És un vi amb la marcada personalitat de la finca d'on prové i un gran potencial d'envelliment.

LA CARMANYOLA

Poké de verdures

INGREDIENTS (per a 4 quatre persones)

- 600 g d'arròs de gra rodó de Pals
- 700 ml d'aigua
- ½ got de vinagre d'arròs
- 1 polsim de sal
- 3 cullerades rases de sucre
- 4 ous
- 1 got de salsa *ponzu* (una mena de vinagreta japonesa)
- 8 raves
- 8 poms de bròquil
- 8 xampinyons
- 1 carbassó
- 300 g de carbassa
- 2 pastanagues
- 1 cullerada de sèsam torrat

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, cal coure l'arròs. Poseu-lo en un gibrell amb abundant aigua freda, doneu-li unes quantes voltes, remeneu-lo i escorreu-lo bé. Cal que repetiu l'operació tres o quatre vegades, fins que l'aigua surti neta i transparent.
2. Tot seguit, poseu-lo dins d'una cassola amb l'aigua i tapeu-lo bé perquè no en surti el vapor (podeu posar-hi a més a més un drap o paper d'alumini). Poseu-lo a coure a foc fort i quan arrenqui el bull, abaixeu el foc al mínim i deixeu-l'hi bullir 12 o 13 minuts. Tot seguit, apagueu el foc i deixeu-lo reposar 10 o 12 minuts més.
3. Mentrestant, barregeu el vinagre d'arròs, el sucre i la sal i bulliu els ous.
4. Passats els 10-12 minuts, traieu l'arròs de la cassola i col·loqueu-lo en un recipient ample. Aboqueu-hi la barreja de vinagre, sucre i sal i remeneu-lo sense aixafar els grans, mentre l'aneu ventant amb l'altra mà o un cartró perquè es vagi refredant.
5. Talleu el carbassó i la carbassa a daus. Bulliu-los en una olla amb aigua i sal 4 minuts. Coeu el bròquil en la mateixa aigua, fins que estigui grenyal.
6. Poseu l'arròs en un bol i, al damunt, poseu-hi els poms de bròquil, els xampinyons tallats finament, els raves tallats prims, l'ou bullit pelat i tallat per la meitat i els daus de carbassó i carbassa i la pastanaga ratllada.
7. Amaniu-ho tot amb la salsa *ponzu* i el sèsam, i ja el tindreu a punt.

RECERCA I ALIMENTACIÓ

IRTA

La data de caducitat i la de consum preferent

La data de caducitat d'un aliment ens marca el moment fins al qual es pot consumir de manera segura. No s'ha de consumir el producte un cop passada aquesta data. Si no el podem consumir dins aquest termini, convé que el congelem per consumir-lo més endavant. Això s'ha de tenir en compte sobretot amb els aliments molt peribles, com la carn crua (picada o no), el peix, etc. A més, fins a la data de caducitat, l'aliment s'ha de mantenir en les condicions de conservació que s'indiquen, ja que, si no, pot ser que tampoc sigui segur consumir-lo, fins i tot si ho fem abans de la data de caducitat.

La data de consum preferent és el moment fins al qual l'aliment manté la qualitat. Un cop passada aquesta data, no vol dir que l'aliment no sigui segur. És a dir, es pot consumir sempre que s'hagi conservat en les condicions que indiqui el fabricant. L'arròs, l'oli, les conserves, la pasta, etc. són aliments que porten data de consum preferent i que, un cop passada, encara mantenen les condicions per ser consumits com a mínim durant els períodes següents, segons l'ACSA (Agència Catalana de Seguretat Alimentària).

Un any

- Cafè, te, espècies i aigua mineral
- Llegums secs i en conserva, pasta seca, arròs, farina
- Llet condensada, evaporada i en pols (no infantil)
- Conserves de llauna i en pots de vidre i conserves de carn i peix
- Xarop, codonyat, mel i xocolata en rajola

Tres mesos

- Pa torrat, galetes i altres pastes seques, cereals per esmorzar, pasta seca farcida, xips de patates o d'hortalisses
- Begudes UHT: llet, sucs de fruita i begudes de soja
- Formatge sec, pernil curat i embotit curat no tallat
- Oli, margarina i mantega
- Congelats
- Salses envasades

Un mes

- Pastisseria tova no farcida (magdalenes, etc.)
- Pernil curat i embotit curat tallat

Quinze dies

- Iogurt
- Pa de motlle

ELS NOSTRES PRODUCTES

Productors visitables

Enogastronomia
Costa Brava
Pirineu de Girona

Cocktail Time by Gerard Ruiz

A Cocktail Time es dediquen a organitzar i muntar qualsevol esdeveniment relacionat amb la beguda personalitzant-ne cada petit detall, per insignificant que sembli, i utilitzant productes de quilòmetre zero, frescos i de la millor qualitat. Estan especialitzats en l'organització de barres temàtiques de cocteleria amb un efecte visual espectacular, d'acord amb la naturalesa de l'esdeveniment, així com en casaments, inauguracions, festes d'empresa, presentacions de productes o qualsevol efemèride que es vulgui celebrar.

Un altre dels seus punts forts són les xerrades, els cursos i els tallers de cocteleria, en els quals utilitzen les tècniques més avançades del mercat per oferir la seva millor versió. Els assistents hi participen activament i gaudeixen de l'experiència.

Per a més informació: *https://cocktailtime.bar.*

Tots a Taula

A Tots a Taula proposen tallers de cuina participatius amb l'objectiu de fomentar uns hàbits alimentaris saludables i de dinamitzar el temps de lleure amb activitats educatives.

L'ambient del lloc us apropará a la cuina del territori, però també us convidarà a viatjar per cultures gastronòmiques del món mitjançant els productes i les tècniques que s'utilitzen arreu, cuinant, aprenent i gaudint en un ambient privat i acollidor. A Tots a Taula us sentireu com a casa!

Aprendre a cuinar i gaudir-ne és senzill amb els seus tallers o les activitats personalitzades per a grups d'amics, famílies i empreses, en què es poden elaborar plats tant per a una festa d'aniversari, com per a un comiat de solter o una activitat de construcció d'equips per a empreses. Si busqueu tallers a mida, participatius al cent per cent, Tots a Taula és el lloc ideal. Visiteu-los al carrer del Canonge Dorca, 28, de Girona, i enamoreu-vos de l'art de cuinar.

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

GASTRONARI

Envinagrar

És una tècnica basada a posar tota mena de verdures, herbes o fruites en una solució de vinagre, aigua i sal perquè puguin conservar-se més temps. Els productes que s'envinagren canvien lleugerament de color per l'acidesa del vinagre. Se solen menjar en aperitius o amanides, o també combinats amb productes greixosos per contrarestar-ne el greix.

Ganivet ceber

El ceber és un ganivet versàtil per a qualsevol aficionat o professional de la cuina. Té una forma lleugerament circular que el fa ideal per tallar tota mena de verdures en làmines, tires, rodelles o daus.

Moixernons

No s'ha de confondre el moixernó (*Calocybe gambosa*) amb el cama-sec (*Marasmius oreades*). El moixernó és un bolet carnós, molsut, amb el barret enrotllat quan és jove i més aplanat a mesura que passen els dies i es fa vell. Al principi és de color blanquinós cru, i es va engroguint així com passa el temps, fins que adquireix tonalitats marrons, semblants a les de la crosta d'un pa de pagès. Té una cama gruixuda (la del cama-sec és prima), carnosa, robusta i cilíndrica.

El terme just

Papillote o papillota?

La papillota és un full de paper vegetal o d'alumini untat amb oli o mantega amb què s'embolica un aliment per coure'l al vapor o al forn. Generalment s'hi prepara una peça petita de carn o peix, però també s'hi poden preparar fruites i hortalisses.

Papillote (en masculí) és el terme en francès (en castellà també ha adoptat aquesta mateixa forma) i, per tant, l'hem d'evitar. La forma correcta, doncs, és:

papillota

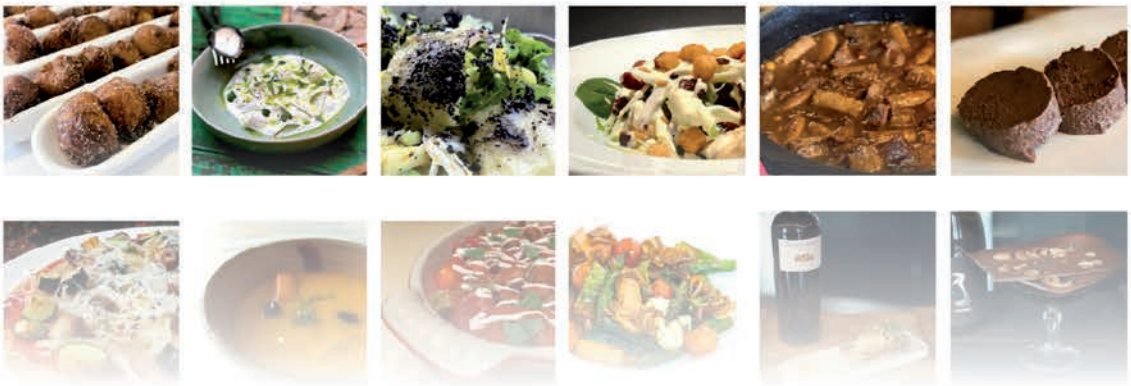
Així, en lloc de *El pare ha cuit al papillote un salmó boníssim*, cal dir *El pare ha cuit a la papillota un salmó boníssim*.

O en comptes de *De postres hem demanat plàtan amb regalèssia i vainilla al papillote*, cal dir *De postres hem demanat plàtan amb regalèssia i vainilla a la papillota*.

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

«Menjar bé alimenta l'ànima.»
Ferran Adrià



Cuina Exprés

LES RECEPTES FÀCILS D'EN **PEP NOGUÉ**

Per ajudar-vos a passar aquests dies a casa, us proposem diferents receptes fàcils i a l'abast de tothom. Descobriu-les al web

www.gironaexcellent.cat/receptes

I no us en perdeu ni una!

Girona Excel·lent. Segell de qualitat agroalimentària

Diputació de Girona

Diputació de Girona | Oficina de Difusió