Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - desembre de 2020
Núm. 38 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

38
Tardor
2020

mercats municipals de Girona

«La cuina —no em cansaré mai de dir-ho—, la bona cuina, no vol ser viatjada, ni exportada, ni imitada, sempre grollerament i fatalment incognoscible. La bona cuina és sempre localista.»
Josep Pla, *El meu país*

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 27

EDITORIAL

El malbaratament alimentari

Segons la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació), la pèrdua d'aliments es defineix com «la reducció dels aliments en quantitat i qualitat». La part de la pèrdua d'aliments anomenada «malbaratament alimentari» es refereix a aquells aliments segurs i nutritius inicialment destinats al consum humà que són rebutjats o utilitzats de manera alternativa (no alimentària) al llarg de les cadenes de subministrament alimentari, des de la producció primària fins al consumidor final.

D'acord amb les dades de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (2011), un terç dels aliments produïts anualment per al consum humà a tot el món no els ingereix ningú.

Valorar els aliments i conèixer la importància econòmica, social i ambiental que implica obtenir-los és una via per fer-nos conscients de la importància de no malbaratar-los.

També és important considerar que les restes alimentàries no són un residu, sinó un recurs aprofitable de moltes maneres.

Font: Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, Generalitat de Catalunya.

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: Gràfiques Montseny, SL
Dipòsit legal: GI-207-2010

Diputació de Girona

EL MERCAT DE GIRONA ENS CUINA...

EL PLAT

Amanida de préssec amb formatge Marí

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 enciams del sucre
- 3 préssecs de vinya
- 1 formatge Marí d'ovella
- 12 cirerols
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vinagre de poma
- 40 g de mel
- Sal i pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Renteu les fulles d'enciam. Eixugueu-les bé i trenqueu-les amb les mans. Poseu-les al plat.
2. Peleu els préssecs i talleu-los a talls regulars.
3. Talleu el formatge a bocins de la mateixa mida que els de préssec, i espargiu-los tots per damunt de l'enciam.
4. Feu una vinagreta mesclant en un bol el vinagre, la mel, un polsim de sal i un altre de pebre negre acabat de moldre. Barregeu-ho tot fins que la mel es dilueixi en el vinagre i llavors afegiu-hi l'oli. Remeneu-ho bé i amaniu-hi l'amanida, que ja podreu servir.

LA TAPA

Espatlla de xai al pebre verd

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 espatlla de xai
- 50 g de pebre verd
- 1 l de llet
- Sal

PREPARACIÓ

1. Desosseu l'espatlla i lligueu-la.
2. Poseu-la dins una cassola alta amb el pebre verd i cobriu-la de llet. Tapeu la cassola i enforneu-la a 125 °C durant 2 hores i mitja.
3. Aleshores, desenforneu la cassola, traieu-ne l'espatlla de xai i reduïu el suc de la cocció que hi hagi quedat fins que agafi una densitat de salsa. Coleu-la i saleu-la al vostre gust.
4. Deslligueu el fil de l'espatlla i talleu-la en rodelles. Torneu-la a posar dins la cassola amb la salsa pel damunt. Escalfeu-la 10 minuts a foc suau i serviu-la.

HO MARIDEM AMB...

Finca Malaveïna 2017, del Celler Perelada

És un vi de color vermell cirera de capa alta. Té un 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.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

EL PLAT

Bisque (sopa espessa) de gambes i safrà

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- ½ kg de caps de gamba vermella (reserveu-ne les cues per a una altra recepta)
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba de Figueres grossa
- 4 alls
- 1 pastanaga
- 2 tomates madures
- 100 ml de vi blanc de garnatxa blanca
- 100 g d'arròs de gra rodó
- 1,5 l de brou de peix
- Un pessic de safrà
- Sal i pebre blanc acabat de moldre
- 4 branques de julivert

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i sofregiu-hi els caps de gamba. Tot seguit, afegiu-hi els alls i la ceba, tot picat finament.
2. A continuació, afegiu-hi la pastanaga picada finament i doneu-hi un tomb. Saleu-ho.
3. Ratlleu la tomata i incorporeu-la al sofregit. Deixeu que es concentri bé.
4. Mulleu el sofregit ja concentrat amb el vi blanc. Deixeu-lo reduir i llavors afegiu-hi l'arròs i el brou. Deixeu coure l'arròs 20 minuts a foc mitjà. Quan quedin 5 minuts, afegiu-hi el safrà, prèviament torrat uns segons a la paella, i que s'acabi de coure. Salpebreu-ho tot de nou.
5. Quan hagin passat els 20 minuts, pareu el foc i tritureu-ho tot. Tot seguit, passeu-ho per un colador xinès i comproveu-ne el punt de sal.
6. Serviu la *bisque* amb un fil d'oli i el julivert tallat finament per sobre.

LA TAPA

Xampinyons rostits amb sobrassada i garnatxa dolça

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- ½ kg de xampinyons grossos
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Sal i pebre negre
- 200 g de formatge xiroi
- 200 g de sobrassada
- 50 ml de garnatxa dolça de l'Empordà

PREPARACIÓ

1. Lleveu els peus dels xampinyons i reserveu-los per a una altra preparació.
2. Netegeu els xampinyons amb un drap humit i col·loqueu-los en una safata de forn cap per amunt. Salpebreu-los i enforneu-los a 180 °C uns 15 minuts, amb un raig d'oli d'oliva per sobre.
3. Quan hagin passat els 15 minuts, desenforneu la safata i buideu els forats dels peus dels xampinyons del suc que hi hagi deixat la cocció. Tireu aquest brou de xampinyons a dins la safata.
4. Poseu un dau de formatge xiroi i un trosset de sobrassada dins cada xampinyó i torneu-los a enfornar amb un rajolí de garnatxa. Deixeu que es coguin 5 minuts més i ja els podreu servir.

HO MARIDEM AMB...

Llavors blanc, del celler La Vinyeta

El Llavors blanc és un vi amb una certa complexitat. Presenta un gust de fruita madura amb un toc de fusta, envolupant en boca, però que manté la frescor. El Llavors blanc il·lustra cada any la seva etiqueta amb un relat literari que amaga una peculiaritat: la paraula *llavors* entre les seves línies.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

EL PLAT

Terrina de patates noves amb bolets i formatges de pasta tova

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de patates noves
- 2 cebes de Figueres
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 500 g de formatges de pasta tova (Marí, Fermió, Manyac i Puigpedrós)
- 250 ml de llet d'ovella
- 100 g de llom curat
- 400 g de bolets de cultiu
- Sal i pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Poseu a coure en aigua i sal les patates senceres i sense pelar. Quan siguin cuites, peleu-les i talleu-les en rodelles d'1 cm de gruix. Reserveu-les.
2. Peleu i piqueu molt finament les cebes. Poseu-les en una cassola amb l'oli d'oliva per ofegar-les. Quan siguin mig cuites, afegiu-hi els bolets nets i tallats a la brunesa. Saleu-ho i deixeu-ho coure fins que els bolets perdin tota l'aigua.
3. Talleu el llom curat en daus menuts. Saltegeu-los i reserveu-los.
4. Preescalfeu el forn a 180 °C i, en una plàtera fonda que pugui anar al forn, poseu per capes la patata, la ceba amb els bolets, els daus de llom curat i els formatges tallats en tires de mig centímetre, i aneu-les alternant.
5. Enforneu la plàtera i coeu-ho a 160 °C uns 45 minuts, aproximadament. El temps dependrà de l'altura de la plàtera. Us ha de quedar una terrina de patata, bolets i formatge ben rossa i tova.

LA TAPA

Botifarra amb *maiochurri* (maionesa de *chimichurri*)

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de botifarra de sal i pebre
- 1 cervesa de blat (330 ml)
- Un manadet de julivert fresc
- 2 grans d'all
- Un pessic de pebre vermell picant, de pebre vermell dolç i d'orenga
- 2 ous
- 325 ml d'oli d'oliva verge extra
- 60 ml de vinagre de vi blanc
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- El suc d'una llimona
- 4 talls de brioix (de 60 g cadascun, aproximadament)

PREPARACIÓ

1. Poseu la botifarra en una safata de forn amb la cervesa i poseu-la a rostir a 160 °C uns 25 minuts. Quan sigui cuita, retireu la cervesa restant (si en queda) i deixeu que es dauri una mica.
2. Renteu el julivert i piqueu-lo finament. Poseu-lo en un recipient alt i estret, afegiu-hi els alls pelats, els dos tipus de pebre vermell i el pebre negre, l'orenga, un polsim de sal, el vinagre, els dos ous i l'oli. Tritureu-ho tot com si es tractés d'una maionesa i reserveu-la a la nevera.
3. Emplateu un tall de brioix, poseu-hi una cullerada de salsa al damunt i a sobre un tall de botifarra, i ja ho podreu servir.

HO MARIDEM AMB...

Muscat sec, del Celler Arché Pagès

És un vi blanc elaborat amb la varietat moscatell d'Alexandria. Un vi personal, especial i diferent, amb aromes de litxis i pètals de rosa. Es tracta d'un vi sec, afruitat i perfumat del segell Bonfill, que en denota la personalitat i la saviesa vitivinícola.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

EL PLAT

Macarrons amb rossinyols

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de macarrons (dels ratllats)
- 400 g de rossinyols
- 100 ml de brou fosc de vedella
- 300 ml de nata líquida amb un 35 % de matèria grassa
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- 200 g de formatge curat d'ovella

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla a bullir al foc amb 4 l d'aigua i un polsim de sal.
2. En una altra cassola, poseu un raig d'oli d'oliva i saltegeu-hi els rossinyols nets i tallats, en cas que siguin molt grossos. Salpebreu-los. Quan siguin ben dauradets, aboqueu-hi el brou fosc i la nata. Deixeu-ho reduir tot fins a la meitat.
3. Bulliu els macarrons fins que us quedin grenyals. Escorreu-los bé i mescleu-los amb la salsa de rossinyols. Doneu-hi un tomb i serviu-los amb el formatge ratllat pel damunt.

LA TAPA DOLÇA

Magdalenes de pastanaga, safrà i oli d'oliva verge extra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 225 g de farina fluixa
- Un xic de canyella en pols
- Una culleradeta de llevat (Royal ® o similar)
- Un pessic de sal
- 6 o 7 ous de mida L (325 g)
- 225 g de sucre integral
- 250 g de pastanaga
- 10 brins de safrà
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Tamiseu la farina, la canyella, el llevat i la sal.
2. Munteu els ous i, quan estiguin mig muntats, afegiu-hi el sucre i seguiu muntant-los fins que us quedin ben emulsionats.
3. Peleu les pastanagues. Tot seguit, poseu en un robot de cuina l'oli, la pastanaga i el safrà, i tritureu-ho tot fins que us en quedi una crema. Passeu-la a un bol.
4. Barregeu els ous muntats amb la crema de pastanaga i afegiu-hi l'oli d'oliva verge extra. Mescleu-ho tot delicadament i aneu-hi afegint els altres ingredients secs tamisats.
5. Entapisseu els motlles de magdalena. Ompliu-los amb la barreja i enforneu-los a 180 °C amb ventilació uns 35-40 minuts.

HO MARIDEM AMB...

Sarau blanc, del celler RIM, Vins i Vinyes de Jordi Esteve

Vi blanc natural elaborat sobre mares amb les varietats de macabeu i garnatxa roja. Està fet a partir d'una vinya ecològica, amb verema manual i fermentació espontània. És un vi compost d'una barreja desimbolta de raïms de la vinya del Pujadó, amb terra de pissarra, i de la vinya del Mas dels Fils, amb terra d'argila.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

EL PLAT

Fideus guisats amb guatlles i sobrassada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 g de cansalada virada
- Un rajolí d'oli d'oliva verge extra
- 200 g de fideus gruixuts
- 60 g de sofregit de ceba
- 60 g de sofregit de tomata
- 700 ml de brou de carn
- 30 g de ceps secs
- 2 guatlles (desossades i confitades)
- 30 g de sobrassada

PREPARACIÓ

1. Talleu la cansalada a daus i sofregiu-la lleugerament en una cassola amb un raig d'oli.
2. A continuació, afegiu-hi els fideus i doneu-los un tomb.
3. Incorporeu-hi el sofregit de ceba i el de tomata. Remeneu-ho tot, afegiu els ceps secs i tireu-hi el brou bullent. Deixeu-ho coure 10 minuts.
4. Passats els 10 minuts, afegiu-hi les guatlles i la sobrassada. Acabeu-ho de coure tot els minuts que marqui el fabricant dels fideus, comproveu-ne el punt de sal i ja estaran a punt per menjar.

LA TAPA

Ronyons de xai amb mostassa, mel i vinagre

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 ronyons de xai
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada curulla de mostassa antiga
- 40 g de mel
- 50 ml de vinagre de vi negre
- 50 ml de brou fosc de carn
- 1 grapat d'ametlles torrades
- Sal i pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Poseu els ronyons en aigua freda i gel perquè es dessagnin i perdin fortor. A continuació, lleveu-los el greix i talleu-los per la meitat. Retireu-ne el tel blanc.
2. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i daureu-hi els ronyons salpebrats.
3. Afegiu-hi la mostassa, la mel i el vinagre i deixeu-ho reduir uns segons. Tot seguit, afegiu-hi el brou de carn i deixeu-ho coure 5 minuts més.
4. Acabeu el plat afegint-hi les ametlles finament picades i comprovant-ne el punt de sal i pebre. Tot seguit, ja el podeu emplatar.

HO MARIDEM AMB...

Ençà, del celler Empordàlia

Vi inspirat en el poema «L'Empordà», de Joan Maragall. Una història d'amor, una sinergia perfecta entre dues varietats de raïm: garnatxa i samsó, i un homenatge a la terra. Un vi de color viu i brillant, d'aromes intenses de fruita com la mora i la cirera, i amb notes de regalèssia, pebre i vainilla. En boca és voluminós, amb un taní rodó i ben estructurat.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

EL PLAT

Galtes de porc amb ratafia i bolets

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 galtes de porc desossades
- 1 ceba vella
- 1 pastanaga
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 tomata de penjar
- Sal i pebre negre
- 60 ml de ratafia
- 2 l d'aigua
- 400 g de bolets
- 50 g d'avellanes
- Uns brins de safrà
- 1 gra d'all
- 2 cullerades de julivert picat
- 2 galetes maria

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, peleu i talleu la ceba i la pastanaga molt finament.
2. Poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli i daureu-hi les galtes salpebrades. Quan siguin ben daurades, reserveu-les.
3. Dins la mateixa cassola, ofegueu la ceba i la pastanaga amb un polsim de sal. Quan s'hagin entendrit un xic, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu que es concentri bé.
4. Incorporeu-hi de nou les galtes i la ratafia, i deixeu-ne reduir l'alcohol. Tot seguit, afegiu-hi l'aigua i deixeu-ho coure tot tapat, fins que les galtes siguin tendres i meloses. A continuació, netegeu els bolets. Salteu-los en una paella amb un raig d'oli i afegiu-los a les galtes.
5. Feu una picada amb les avellanes, el safrà assecat en una paella uns segons, l'all, el julivert i les galetes maria. Deixateu-la amb una mica del suc de la cocció i afegiu-la a la cassola. Deixeu-ho coure tot 5 minuts més, comproveu-ne el punt de sal i pareu el foc. Si podeu esperar un dia a menjar-vos-les, encara seran més gustoses.

LA TAPA DOLÇA

Poma de Girona a la romana dolça de cervesa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 pomes golden
- 200 g de farina fluixa
- 2 cullerades de midó de blat de moro (Maizena ® o similar)
- 50 g de mel
- La pell d'una llima
- 1 cervesa Vinya Hop
- Oli d'oliva per fregir

PREPARACIÓ

1. Renteu les pomes i talleu-les en rodelles de mig centímetre de gruix, aproximadament.
2. En un bol, poseu la farina i el midó de blat de moro. Barregeu-ho tot fins que no hi hagi grumolls. A continuació, incorporeu-hi la mel, la pell de la llima i un xic de cervesa. Us ha de quedar una pasta semilíquida.
3. Poseu l'oli a escalfar. Passeu les rodelles de poma per la pasta i fregiu-les quan l'oli sigui calent, però que no fumegi. Quan siguin rosses, retireu-les, eixugueu-les sobre un paper absorbent i serviu-les calentes.

HO MARIDEM AMB...

Cervesa Vinya Hop, de Cervesa Marina

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

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

EL PLAT

Musclos al vapor de garnatxa blanca

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de musclos
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 alls tendres
- 100 ml de vi blanc de garnatxa blanca
- Sal i pebre blanc acabat de moldre
- Un grapat de fulles de julivert

PREPARACIÓ

1. Renteu els musclos i descarteu els que tinguin la closca trencada i els oberts.
2. Poseu una olla al foc amb un raig d'oli. Talleu els alls en rodelles i sofregiu-los-hi un minut.
3. Incorporeu-hi els musclos i la garnatxa, tapeu l'olla i deixeu que s'obrin. Quan es comencin a obrir, sacsegeu l'olla, destapeu-la i serviu-los directament, només afegint-hi un xic de pebre acabat de moldre i les fulles de julivert per sobre.

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
- Una culleradeta de llevat (Royal ® o similar)
- 150 g de perles de xocolata
- 100 g de nous picades

PREPARACIÓ

1. Bateu la mantega amb els dos tipus de sucre fins que blanquegi. A continuació, afegiu-hi l'ou i barregeu-ho tot bé.
2. Tot seguit, afegiu-hi la farina tamisada amb el llevat i mescleu-ho de nou.
3. A continuació, afegiu-hi les perles de xocolata i les nous picades, i mescleu-les bé amb la pasta.
4. Tapeu la mescla i deixeu-la reposar un parell d'hores. Per acabar, feu-ne boletes i col·loqueu-les en una safata folrada de paper sulfurat. Enforneu-les a 170 °C durant 12 minuts, aproximadament.

HO MARIDEM AMB...

Garnatxa INO, de Masia Serra

Vi dolç de color ambre, molt complex aromàticament, que combina aromes de fruita amb sensacions oxidatives, ràncies i especiades, provocades pel seu envelliment de tipus solera, que mescla diferents anyades amb un 5 % de la bota mare del 1860. És un vi molt ben estructurat en boca, que sorprèn per l'equilibri i la complexitat, i en el qual es mesclen present i passat. L'alcohol hi està molt ben lligat, confitat, sobretot a causa de la paciència esmerçada en la cerca per aconseguir la màxima expressió quan el vi estigui al paladar.

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

EL PLAT

Conill amb xocolata

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 conill de bosc
- 2 l de vi negre jove de l'Empordà
- 1 cabeça d'alls
- 1 ceba de l'Empordà
- 300 g de bolets
- 1 branca de farigola
- 1 branca de marduix
- Un raig d'oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre negre i aigua
- Un grapat d'ametlles
- Un grapat d'avellanes
- 2 alls
- Un manadet de julivert
- El fetge del conill
- 40 g de xocolata negra

PREPARACIÓ

1. Talleu el conill en vuitens. Poseu-lo a macerar amb el vi, els alls i la ceba picolada, els bolets nets i les herbes 48 hores.
2. Un cop passat aquest temps, escorreu els talls de conill i assequeu-los. Salpebreu-los i enrossiu-los en una cassola amb un raig d'oli. Reserveu-los.
3. A la mateixa cassola, ofegueu amb un altre raig d'oli les verdures escorregudes de la maceració. Afegiu-hi el vi i deixeu-lo reduir fins que perdi tot l'alcohol.
4. Torneu a incorporar a la cassola els talls del conill, cobriu-los d'aigua i deixeu-ho coure tot a foc suau fins que la carn sigui ben tendra.
5. A continuació, feu una picada amb les avellanes i les ametlles torrades, els alls escalivats, les fulles de julivert, el fetge de conill i la xocolata. Deixateu-la amb una mica del suc de la cocció i afegiu-la a la cassola. Deixeu que es cogui 5 minuts més i comproveu-ne el punt de sal. Deixeu reposar el plat fins l'endemà.

LA TAPA

Sardina fumada amb emulsió de poma àcida i oli d'oliva verge extra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 filets de sardina fumada
- 2 pomes granny Smith
- Un xic d'agar en pols
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Una culleradeta de caviar d'oli d'oliva
- Sal en escates
- 4 fulles de fonoll

PREPARACIÓ

1. Renteu les pomes. Traieu-ne els pinyols i liqüeu-les. Mesureu-ne el suc, agafeu-ne un got ras, afegiu-hi un xic d'agar en pols i porteu-lo a ebullició. Deixeu-lo refredar.
2. Quan hagi quallat, bateu-lo i afegiu-hi l'oli d'oliva. Us ha de quedar com una mena de salsa o sopa molt perfumada.
3. Munteu el plat amb un fons de l'emulsió de poma, el filet de sardina tallat, unes boletes de caviar d'oli, una fulla de fonoll i unes quantes escates de sal.

HO MARIDEM AMB...

L'Oratori, del Celler Martí Fabra

Vi negre elaborat amb les varietats garnatxa, cabernet sauvignon i samsó de color vermell picota fosc. En nas, es presenta intens i complex. Hi predominen les notes florals, de groselles i aranyons. En boca és estructurat i ampli, i el seu gust afruitat deixa un record llarg.

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

EL PLAT

Magret d'ànec amb peres

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 magrets d'ànec frescos
- 4 peres conference
- 100 ml de moscatell
- 100 ml de brou fosc d'ànec
- 50 g de mantega
- Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Salpebreu els magrets. Poseu-los en una paella a foc suau per la part del greix perquè es vagi fonent i la crosta quedi daurada. Aquesta operació sol trigar uns 7 o 8 minuts a foc suau.
2. A continuació, peleu les peres, talleu-les en sis talls i traieu-ne els pinyols.
3. Quan el greix dels magrets estigui ben daurat, gireu-los i enforneu-los a 160 °C uns 2 minuts perquè s'acabin de coure. Una vegada cuits (han de quedar rosadets per dins), traieu-los del forn.
4. Retireu-ne el greix i, en una paella, aprofiteu-lo per coure-hi els talls de pera uns minuts. Afegiu-hi el vi dolç, deixeu-lo reduir i incorporeu-hi el brou d'ànec. A continuació, rectifiqueu-ne el punt de sal, i deixeu la mescla amb una textura de salsa. Lligueu-la amb la mantega.
5. Per acabar, talleu els magrets i col·loqueu-los al plat. Regueu-los amb la salsa de peres.

LA TAPA DOLÇA

Coques d'anís

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de farina de mitja força
- 125 g de massa mare
- 50 ml d'oli d'oliva
- 30 g de llevat de forner
- ½ l d'aigua
- Un polsim de sal
- Un grapat de llavors d'anís verd

PREPARACIÓ

1. Poseu la farina, la massa mare, l'oli d'oliva, el llevat i l'aigua en un robot de cuina i pasteu-ho tot amb l'estri d'espiral 7 o 8 minuts (si no en teniu, també podeu fer-ho manualment). A mig pastar, afegiu-hi la sal.
2. Enfarineu la taula i deixeu-hi reposar la pasta 5 minuts. Tot seguit, feu-ne les coques amb el corró i poseu-les sobre la safata de forn.
3. Tapeu-les i deixeu-les fermentar aproximadament 1 hora i mitja a 24 °C. A continuació, enforneu-les a 180 °C uns 15-20 minuts, aproximadament.
4. En treure-les del forn, tireu-hi l'anís pel damunt.

HO MARIDEM AMB...

Cervesa Selva Brutale, de La Selvaseria

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

LA CARMANYOLA

Pollastre amb mostassa antiga

INGREDIENTS (per a quatre persones)

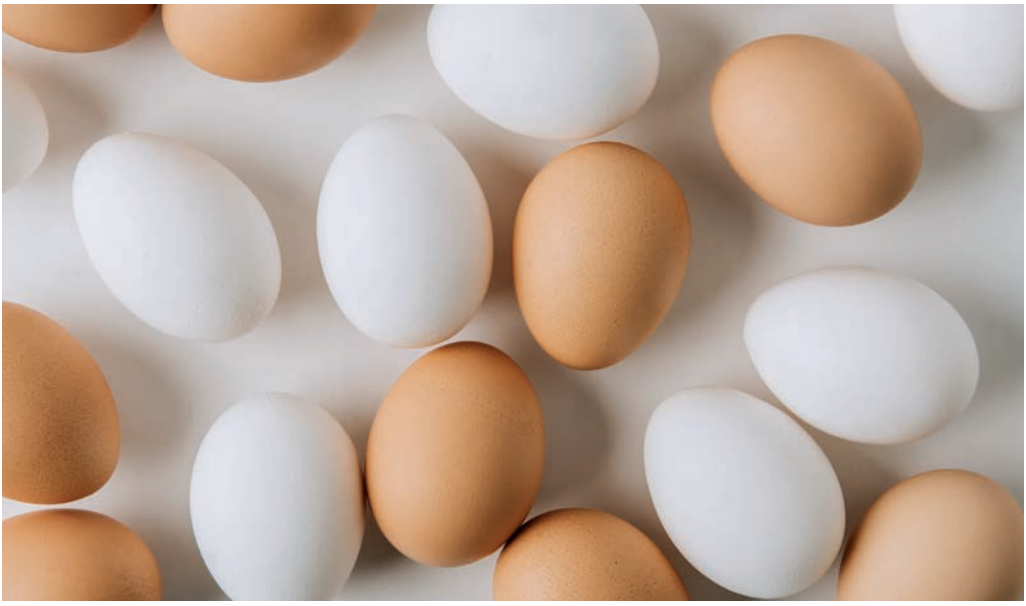
- 4 cuixes de pollastre de pagès
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 cebes de Figueres
- 200 ml de garnatxa dolça
- 100 g de mostassa antiga
- 1 l de brou de pollastre
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- 100 g d'avellanes
- 2 grans d'all
- 4 carquinyolis

PREPARACIÓ

1. Talleu les cuixes de pollastre en tres talls cadascuna. Salpebreu-les i daureu-les en una cassola amb un raig d'oli.
2. Quan siguin rosses, afegiu-hi la ceba picolada i deixeu-ho coure tot fins que la ceba es comenci a daurar.
3. Tot seguit, afegiu-hi la garnatxa i deixeu-la reduir. Llavors, incorporeu-hi també la mostassa i el brou, i deixeu-ho coure tot fins que les cuixes siguin ben toves. Saleu-ho.
4. Feu una picada amb les avellanes, els alls i els carquinyolis. Deixateu-la amb un xic del suc de la cocció i afegiu-la a la preparació en els darrers minuts. Torneu a comprovar-ne el punt de sal i ja tindreu el plat enllestit.

RECERCA I ALIMENTACIÓ

IRTA



Què diferencia els ous de color blanc i els de color marró?

Els ous tenen unes propietats nutritives molt bones, com ara la qualitat de la seva proteïna, i és convenient consumir-ne de manera responsable en la nostra dieta.

Avui dia, costa trobar ous de color blanc als mercats, i no ha estat fins que el canvi d'hàbits alimentaris durant la pandèmia de la COVID-19 ha generat una mica d'escassetat d'ous de color marró en alguns moments, que han tornat a aparèixer a les botigues els de color blanc. La qüestió és: per què no en volem, de blancs?

Doncs molt probablement, els consumidors preferim els de color marró sovint basant-nos en creences que no sempre són certes, com ara que:

- Els ous marrons són de gallines de pagès o que viuen a l'aire lliure. No és cert. El color de la closca de l'ou depèn del tipus de gallina i no del tipus de vida ni de l'alimentació que tingui l'animal. Així, podem dir que les gallines de color blanc ponen ous de color blanc i, les marrons, de color marró.
- Els ous marrons són més nutritius que els blancs. Tampoc és cert. El valor nutritiu dels dos tipus d'ous obtinguts de gallines que han rebut una alimentació idèntica és el mateix.
- La closca dels ous marrons és més dura. Una altra llegenda. La duresa de la closca és una característica que depèn de l'edat de les gallines. Així, les gallines més joves fan ous de closca més dura que les de més edat.
- Els ous marrons són més cars. Sí, aquesta sí que és certa, i es deu al fet que les gallines de color marró són més grosses i necessiten menjar més, i també perquè solen fer menys ous que les blanques. D'altra banda, el color del rovell s'aconsegueix gràcies a l'alimentació de les gallines, amb pigmentants naturals o afegits, tot i que el color del rovell no aporta cap element nutritiu de més a la nostra alimentació.

Queda clar, per tant, que l'única diferència entre els dos tipus d'ous és el preu.

IRTA, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries.

ELS NOSTRES PRODUCTES

Productors visitables

Enogastronomia
Costa Brava
Pirineu de Girona

Unes formatgeries molt particulars

L'Empordà, el Pla de l'Estany i la Garrotxa són zones productores de formatges artesans d'una gran qualitat. En alguns casos, les granges estan obertes al públic, disposen de botiga i s'hi organitzen activitats. S'hi poden trobar productes molt especials, difícils de localitzar en un supermercat. És el cas de Mas Marcè (a Siurana d'Empordà), que elabora uns formatges aromatitzats amb aigua de mar o amb llana de les mateixes ovelles. Aquest mas és el primer que ha fet formatges amb llet d'ovella ripollesa, autòctona. I ofereix una activitat familiar diferent, en què els més petits poden tocar els xais del corral i donar-los menjar, a més de participar en un taller per fer mató o en un taller per fer llana a l'estil tradicional. La visita a les instal·lacions inclou una degustació dels seus formatges i altres lactis, acompanyats sempre d'un porró de vi jove de l'Empordà.

A més de formatgeria, el Mas Alba (a Terradelles) és també un establiment d'agroturisme. Disposa de sis habitacions dobles i ofereix esmorzars lactis. També ofereix allotjament La Xiquella, a la Vall d'en Bas, que organitza visites guiades a la formatgeria, acompanyades de tasts dels seus productes.

Descobriu les rutes i experiències enogastronòmiques més autèntiques del territori a: *https://enogastronomia.costabrava.org/rutes-enogastronomiques/*.

Font: Patronat de Turisme Costa Brava Girona.

GASTRONARI

Ratllar

Quan ratllem un aliment amb un ratllador, en modifiquem l'estructura i, per tant, el gust i l'aroma. Els últims anys, han sortit al mercat microratlladors que fan que els aliments ratllats tinguin un perfum molt més marcat.

Got *on the rocks*

Tipus de got d'altura mitjana i d'una certa amplada, ideal per servir diferents tipus d'aiguardents, licors i destil·lats amb gel. Molt popular per beure whisky. Ara es torna a posar de moda amb els còctels.

Magret curat d'ànec

Tot i que comercialment gairebé tothom el coneix com a *pernil d'ànec*, es tracta del magret de l'ànec embocat un cop curat. El pit d'aquest ànec té el greix a la part de la pell i permet una bona curació en sal durant un parell de dies i, posteriorment, un assecatge que li acaba de donar el gust i la textura ideals.

LA XARXA AL DIA

Compra responsable, compra sostenible

La tercera edició a comarques gironines de la Setmana Internacional dels Mercats, concretada en la campanya «Estimo el meu mercat», es va tancar el 27 de setembre. Amb l'objectiu de promoure una compra responsable i sostenible, es van dur a terme tant activitats presencials com a les xarxes socials.

Com a novetats, s'hi va presentar el mètode del *batch cooking* o 'cuina per lots', que permet organitzar i cuinar en poques hores el menjar de tota la setmana. Aquesta manera de cuinar potencia l'aprofitament d'aliments i dona solucions per estalviar temps i energia.

La compra de proximitat als nostres mercats és una compra responsable, de producte fresc de petits productors i comerciants que ens ofereixen cada dia el millor d'ells mateixos en benefici de la salut i la seguretat.

La campanya ha servit també per donar a conèixer els valors dels objectius de desenvolupament sostenible (ODS) i, en concret, l'objectiu 12 de producció i consum responsable, i per promoure així una compra i un estil de vida sostenibles.

Menjar local és menjar responsable, i menjar responsable és menjar sostenible.

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

Sucre glas, sucre glace o sucre de llustre?

Sovint trobem els mots *sucre glas* o *sucre glace* per fer referència al sucre en pols format per cristalls d'un diàmetre inferior als 0,15 mm que s'obté de la molta de sucre comú, utilitzat principalment per empolvorar dolços i per elaborar glaces i determinades masses.

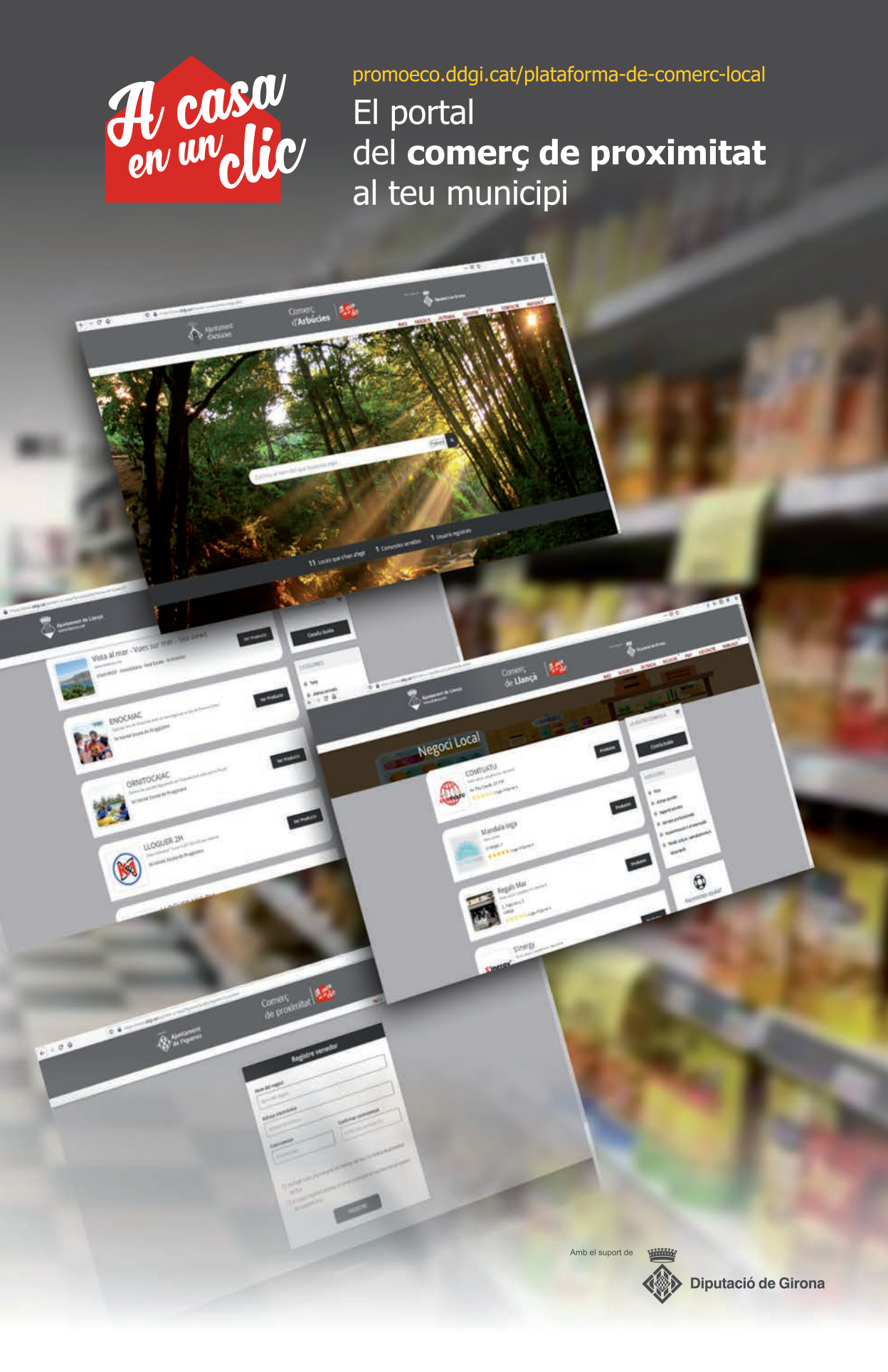
En català, hem d'evitar l'ús d'aquestes dues formes, que són calcs del castellà (*azúcar glas*) i del francès (*sucre glace*), i optar per la forma normativa:

sucre de llustre

Així, en lloc de *He fet servir sucre glas i clara d'ou per a la glaça dels bunyols*, cal dir *He fet servir sucre de llustre i clara d'ou per a la glaça dels bunyols.*

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


A casa en un clic
promoeco.ddgi.cat/plataforma-de-comerc-local
El portal
del comerç de proximitat
al teu municipi
Comerç d'Arbúcies
Comerç de Llança
Negoci Local
Comerç de proximitat
Registre venedor
Amb el suport de
Diputació de Girona