Girona Excel·lent

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - març de 2021
Núm. 39 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

39
Hivern
2021

mercats municipals de Girona

«Amb el menjar podem compartir i comunicar les nostres emocions. És aquesta intenció de compartir el que realment mengem.»
Jeong Kwan, monja budista i cuinera

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

L'escudella per damunt de tot

L'hivern és temps de cuina. De dies curts i freds que conviden a atrevir-se amb els clàssics i, per què no, a cuinar en família una bona escudella, que sempre és un bon motiu per deixar les pantalles una estona... i aprendre junts mentre assaborim el resultat final.

I és que l'escudella i carn d'olla és el plat de sopa documentat més antic d'Europa, ja que se'n menjava força sovint en una àmplia àrea del continent i de la Mediterrània, adaptada a cada lloc particular segons els productes que hi havia. Francesc Eiximenis, que va viure al segle XIV, explica que en aquell moment era un plat que menjaven tots els catalans cada dia.

A l'edat mitjana, la paraula *escudella* es referia al bol dins el qual se servien les sopes i els plats amb salsa; més tard, com passa amb molts plats tradicionals (paella, caldereta, ollada, tià, tagín, etc.), el continent va passar a anomenar el contingut.

Els ingredients concrets també depenien de l'economia personal de cadascú i del que es tingués en cada moment a l'hort i al rebost. N'hi havia versions de cada dia, amb més hortalisses, ossos i poca carn, i algunes més de festa. Als Països Catalans han de tenir «els quatre evangelistes»: porc, gallina, vedella i xai. L'olla o escudella i carn d'olla de Nadal n'era la versió de màxima festa.

Parleu amb el vostre carnisser i el vostre verduler del mercat perquè us aconsellin a l'hora de fer la vostra pròpia versió de l'escudella: innoveu, gaudiu cuinant i contribuïu a mantenir viva la tradició.

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

Arròs de conill i cargols

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g d'arròs rodó
- 1 conill sencer
- 50 cargols nets i enganyats
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 pebrot verd
- 1 cabeça d'alls
- 200 g de sofregit de ceba
- 100 g de tomata ratllada
- 100 ml de vi blanc de l'Empordà
- Sal i oli

PREPARACIÓ

1. Desosseu el conill i talleu-ne la carn en trossos menuts. Tot seguit, feu un brou amb els ossos del conill, la ceba i la pastanaga durant 30 minuts. Coleu-lo i reserveu-lo.
2. Escalfeu la cassola amb un raig d'oli i daureu-hi el pebrot verd tallat a tires. Reserveu-lo. A continuació, aprofiteu l'escalfor de la mateixa paella per daurar-hi els talls de conill.
3. Afegiu-hi els alls, i quan estiguin un xic daurats, incorporeu-hi el sofregit de ceba i la tomata.
4. Quan el sofregit estigui ben concentrat, poseu-hi els cargols, el vi blanc i deixeu-ho reduir tot una mica. A continuació, mulleu-ho amb el brou calent i deixeu-ho coure aproximadament 30 minuts.
5. Quan el conill estigui tovet, afegiu-hi els talls de pebrot. Aboqueu-hi una mica més de brou i quan arrenqui el bull, tireu-hi l'arròs i deixeu-ho coure uns 16 minuts més. Us ha de quedar un arròs melós.

LA TAPA DOLÇA

Brownie de xocolata negra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de mantega
- 125 g de xocolata negra per a postres amb un 70 % de cacau
- 3 rovells d'ou de mida L
- 4 clares d'ou de mida L
- 250 g de sucre
- 110 g de farina fluixa
- 200 g de nous
- 100 g de bocins de cacau
- Una nou de mantega i un polsim de farina fluixa per entapissar el motlle

PREPARACIÓ

1. Treballeu la mantega amb una batedora elèctrica de barnilles fins que agafi el punt de pomada.
2. A continuació, poseu la xocolata trencada en bocins petits a fondre al bany maria o al microones, vigilant que no es cremi.
3. Afegiu els rovells d'ou a la xocolata i mescleu-ho tot delicadament. Tot seguit, incorporeu la mescla de la xocolata a la mantega i barregeu-ho.
4. D'altra banda, en un bol, munteu les clares amb el sucre i incorporeu-les a la barreja anterior.
5. Tamiseu la farina i incorporeu-la delicadament a la mescla, remenant de baix cap a dalt. Afegiu-hi les nous trencades i torneu-ho a mesclar tot.
6. Unteu un motlle de 5 centímetres d'altura amb la nou de mantega i, tot seguit, empolseu-lo de farina per evitar que el *brownie* s'hi enganxi.
7. Poseu la preparació dins el motlle d'una manera homogènia i enforneu-la a 170 °C durant 15 minuts, aproximadament. Feu-hi la prova de l'agulla, i si surt neta, ja estarà cuit. Podeu servir el *brownie* amb els bocinets de cacau escampats pel damunt.

HO MARIDEM AMB...

Anhel d'Empordà negre, del celler Pere Guardiola

És un vi elaborat únicament amb la varietat samsó. És límpid, de color vermell robí i d'intensitat mitjana, amb un rivet de tonalitat violàcia. Presenta 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. Amb una bona entrada, en boca és sedós, ple i rodó, resultat de la bona harmonia entre la fruita i el roure. Amb una acidesa i estructura tànnica equilibrades, té un final agradable i elegant. És un vi amable, sincer i honest.

EL MERCAT DE LLORET ENS CUINA...

EL PLAT

Calamars amb peus de porc a la cassola

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 calamars de potera grossos
- 2 peus de porc tallats en quatre trossos
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 cebes de Figueres
- 4 grans d'all
- 4 tomates de penjar
- 100 ml de vi ranci i 100 ml de moscatell
- 500 ml de fumet
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- 10 g de tinta de calamar

PER A LA PICADA

- 2 grans d'all
- 4 carquinyolis
- 2 branques de julivert
- 10 g de xocolata negra
- 25 g d'avellanes torrades

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb els peus de porc, el porro, la pastanaga i cobriu-ho tot amb aigua. Deixeu-ho bullir a foc mitjà 2 hores, aproximadament, i reserveu-ne part del brou.
2. En una altra cassola, poseu un bon raig d'oli i sofregiu-hi la ceba i l'all tallats finament. Tot seguit, aboqueu-hi la tomata ratllada i deixeu que es concentri bé.
3. Incorporeu-hi els calamars nets i tallats a trossos grossos. Deixeu-los-hi coure un minut i a continuació, afegiu-hi la tinta diluïda amb aigua, el vi ranci i el moscatell. Deixeu-ho reduir tot, afegiu-hi el fumet i deixeu-ho coure a foc mitjà.
4. A mitja cocció, afegiu-hi els talls de peu de porc i la picada triturada amb un xic de suc de la cocció dels peus de porc. Rectifiqueu-ne el punt de sal i pareu el foc quan els peus s'hagin integrat en el suc dels calamars.

LA TAPA

Lletons de vedella amb salsa agredolça

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de lletons de vedella
- 50 g de mantega
- 50 ml de vinagre de vi negre
- 50 g de mel
- 200 g de brou fosc de vedella
- 10 cebetes en vinagre
- Sal

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, poseu els lletons en aigua i gel durant una hora perquè es dessagnin bé.
2. Tot seguit, traieu-los-en i poseu-los en una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, deixeu-los-hi bullir 1 minut. Refredeu-los en aigua i gel de nou i aneu-los desgranant, desestimant-ne la pell. Reserveu-los.
3. A continuació, poseu una paella al foc amb la mantega i salteu-hi els lletons amb una mica de sal.
4. Quan es comencin a daurar, tireu-hi la mel i el vinagre. Deixeu-ho reduir i afegiu-hi aleshores el brou fosc. Deixeu-ho coure 2 minuts perquè els lletons s'impregnin bé de la salsa.
5. Serviu-los ràpidament abans que es refredin amb les cebetes en vinagre.

HO MARIDEM AMB...

Quinze Roures blanc 2019, del celler Espelt Viticultors de l'Empordà

Amb segell ecològic, aquest vi està elaborat amb un 60 % de lledoner blanc (garnatxa blanca) i un 40 % de lledoner roig (garnatxa grisa). És un vi blanc fresc i cremós, amb intensitat aromàtica. Presenta notes de fruita blanca com ara la pera, la poma i el meló. El seu pas en boca és salí, voluminós, profund i vellutat. És fresc, amb un punt de mineralitat que el fa àgil i amable.

EL MERCAT D'OLOT ENS CUINA...

EL PLAT

Plometes amb baiona, formatge Cofat i pebre negre

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de plometes
- 200 g de baiona curada
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 l de brou de verdures
- 320 g de formatge Cofat d'ovella curat i ratllat
- Pebre negre acabat de moldre
- Un polsim de romaní sec

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli. Quan sigui calent, daureu-hi lleugerament la baiona tallada a daus i les plometes.
2. Tireu-hi el brou bullent i deixeu-ho coure tot uns 10 minuts.
3. Quan les plometes siguin gairebé cuites i s'hagin begut tot el brou, pareu el foc i afegiu-hi el formatge ratllat. Remeneu-ho bé perquè el formatge es fongui amb la calor.
4. Poseu-hi el pebre acabat de moldre i el romaní en pols pel damunt i torneu-ho a remenar tot perquè us quedin unes plometes ben cremoses. Serviu-les de seguida.

LA TAPA

Bunyols de bacallà amb puré cremós de fesols de Santa Pau

INGREDIENTS (per a quatre persones)

PER A LA PASTA DELS BUNYOLS

- 100 ml d'oli d'oliva verge extra de gust suau
- 2 grans d'all
- 250 g de farina fluixa
- 400 g de bacallà dessalat
- 4 ous
- 50 g de julivert picat
- Sal
- 1 l d'oli d'oliva verge de gust suau per fregir-los
- 200 g de col llombarda fermentada

PER A LA CREMA

- 250 g de fesols de Santa Pau cuits
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 gra d'all
- 100 ml del brou de cocció dels fesols

PREPARACIÓ

1. Escalfeu l'oli en una cassola amb els alls picats, afegiu-hi la farina i barregeu els dos ingredients amb suavitat. Aboqueu-hi el bacallà dessalat i esqueixat i coeu-ho tot remenant-ho uns 3 minuts, fins que la massa no s'enganxi a les parets de la cassola.
2. A continuació, afegiu-hi els ous d'un en un i, amb una batedora de barnilles, aneu-ho batent fins a integrar-los en la massa. Quan la massa sigui uniforme, retireu-la i afegiu-hi el julivert picat. Deixeu-la reposar a la nevera fins que estigui freda.
3. Mentrestant, feu una crema escalfant els fesols amb el suc de la seva cocció, l'all i un bon raig d'oli d'oliva. Tritureu-ho tot fins que us en quedi un puré ben fi.
4. Poseu l'oli a escalfar a 180 ºC. Amb dues culleres mullades d'oli, doneu forma als bunyols i fregiu-los en l'oli ben calent. Quan siguin daurats, elimineu-ne l'oli sobrer posant-los a sobre d'un paper absorbent.
5. Serviu els bunyols amb uns fons de puré de fesols i la col llombarda fermentada.

HO MARIDEM AMB...

Soques, del celler Vinyes dels Aspres

És un vi d'aspecte brillant i d'un color roig cirera mitjanament cobert. Ofereix una expressió olfactiva variada, tot i que poc intensa. Presenta aromes de flor de til·ler i farigola combinades amb magrana, pebres i carbó vegetal. En boca és expansiu i vigorós, mineral i tànnic, amb una acidesa ben integrada que en descriu l'estructura de manera gairebé dibuixada. A la part final, unes notes de fruita negra confitada i gàrum persisteixen en un postgust lleuger.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL ENS CUINA...

EL PLAT

Canelons amb crema de serrat d'ovella El Set

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 150 g de carn magra de vedella
- 150 g de carn magra de porc
- 2 cebes i 2 grans d'all
- Un raig de vi negre i un raig de vi ranci
- 1 fetge de pollastre
- 50 g de cervell de xai
- 1 tomata madura
- 1 got d'oli d'oliva verge extra
- 2 llesques de pa (només la molla)
- ½ l de llet de vaca
- 12 làmines de pasta de caneló

PER A LA SALSA

- 300 ml de nata amb el 16 % de matèria grassa
- 400 g de formatge serrat d'ovella El Set
- Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Enrossiu i saleu la carn de vedella i de porc tallada a daus en una cassola amb un raig d'oli d'oliva. A mitja cocció, afegiu-hi els alls pelats i tallats a làmines i les cebes tallades finament. Deixeu que es cogui lentament perquè la carn es vagi entendrint.
2. Mulleu-ho amb els raigs de vi ranci i de vi negre. Deixeu que se n'evapori l'alcohol. Tot seguit, afegiu-hi el fetge de pollastre i el cervell de xai i deixeu que es cogui tot uns minuts més. Incorporeu-hi la tomata ratllada i deixeu que es concentri bé.
3. Remulleu la molla de pa en la llet i afegiu-la a la carn. Comproveu-ne el punt de sal i deixeu refredar la mescla. Després, passeu la carn per la màquina de trinxar amb el forat mitjà.
4. Tot seguit, poseu les làmines de pasta a bullir uns minuts. Refredeu-les en aigua freda i esteneu-les al damunt d'un drap blanc. A continuació, poseu una cullerada de carn damunt cada làmina i enrotlleu-les per fer els canelons. Reserveu-los en calent.
5. Tot seguit, comenceu a fer la salsa escalfant la nata líquida. Quan sigui calenta, pareu el foc, afegiu-hi 300 g de formatge ratllat i deixeu que s'hi fongui. Tritureu-ho bé.
6. La resta del formatge, enforneu-lo en una plàtera amb un paper de cocció a 160 ºC per fer-ne una galeta. Quan sigui ben rossa, desenforneu-la i, un cop freda, us quedarà cruixent.
7. Escalfeu els canelons i poseu-hi la salsa de serrat d'ovella calenta pel damunt. Emplateu-los trencant-hi la galeta de formatge per sobre.

LA TAPA DOLÇA

Pastís de coco

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 100 g de crema de formatge
- 175 g de puré de coco sense sucre
- 2 ous de mida L
- 100 g de sucre
- 100 ml de nata amb un 35 % de matèria grassa
- Una culleradeta de midó de blat de moro (Maizena)
- Mantega i farina per entapissar el motlle

PREPARACIÓ

1. Barregeu la crema de formatge, el puré de coco, els ous, el sucre, la nata i el midó de blat de moro i bateu-ho tot fins que us en quedi una pasta ben fina.
2. Aboqueu-la dins d'un motlle de 20 cm, prèviament engreixat amb mantega i farina.
3. Enforneu-la (amb la part superior una mica tapada) a 150 ºC durant 20 minuts.
4. A continuació, apugeu el forn a 180 ºC durant 10 minuts i destapeu-ne la part superior perquè es dauri. Serviu-lo a temperatura ambient.

HO MARIDEM AMB...

G de Gerisena, de la Cooperativa de Garriguella

És un vi escumós superior de l'Empordà reserva brut nature. Està fet de macabeu, garnatxa blanca i moscatell d'Alexandria i té un color groc, brillant i nítid. Presenta aromes intenses de fruites blanques, aranja i cítrics, amb un final de brioix mantegós a causa de la criança en ampolla. En boca és fresc, complex i molt equilibrat. Conté bombolles petites i persistents, però molt subtils i integrades.

EL MERCAT DE PALAMÓS ENS CUINA...

EL PLAT

Pollastre de pagès amb espècies

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 contracuixes de pollastre de pagès
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 100 g de carbassa
- 1 tomata al natural
- Una nou de gingebre
- El suc d'una llimona
- Espècies al gust (comí, pebre vermell dolç i picant, cúrcuma, cardamom, clau i curri)
- Un raig de vi blanc de garnatxa blanca
- ½ l de brou de pollastre
- ¼ l de llet de coco
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- Un manadet de julivert fresc

PREPARACIÓ

1. Retireu la pell i desosseu les contracuixes de pollastre i talleu-les a daus grossos.
2. Salpebreu els talls de pollastre, daureu-los lleugerament en una cassola amb un raig d'oli i reserveu-los.
3. A la mateixa cassola, sofregiu la ceba i l'all tallats a tires fines. Quan la ceba s'hagi estovat, afegiu-hi la carbassa ratllada, la tomata ben escorreguda i el gingebre. Deixeu que cogui un xic més i tireu-hi el suc de llimona.
4. Tot seguit, afegiu-hi les espècies, doneu-hi un tomb i mulleu-ho tot amb la garnatxa blanca. Deixeu-ho reduir i incorporeu-hi el brou de pollastre, la llet de coco i els talls de pollastre. Tapeu-ho i deixeu-ho coure suaument fins que el pollastre sigui ben tendre.
5. Quan sigui cuit, espolseu-hi una mica de julivert picat pel damunt i serviu-lo.

LA TAPA

Xampinyons a l'all

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- ½ kg de xampinyons mitjans
- 1 cabeça d'alls
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Un raig de garnatxa dolça de l'Empordà
- Un raig de vi ranci de l'Empordà
- Un raig de vinagre de vi negre
- Una branca de farigola fresca
- Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, traieu les potes dels xampinyons i reserveu-les per a una altra preparació.
2. A continuació, peleu els alls i talleu-los a rodelles. Netegeu els xampinyons fregant-los amb un drap humit.
3. Tot seguit, poseu una cassola al foc amb l'oli i els alls.
4. Quan els alls es comencin a daurar, afegiu-hi els xampinyons, la garnatxa, el vi ranci, el vinagre i la farigola. Salpebreu-ho i deixeu-ho coure a foc mitjà 10 minuts, aproximadament. Quan tot l'alcohol s'hagi reduït, ja els podreu servir.

HO MARIDEM AMB...

Mabre 2016, del celler cooperatiu Empordàlia

Es tracta d'un vi blanc elaborat amb garnatxa blanca de color groc amb reflexos verds. Presenta aromes intenses de flors blanques, com el gessamí i la càssia, i notes de coco i vainilla. És molt complet en boca, i hi trobem fruites blanques mediterrànies i novament la vainilla i el coco exòtic. Té un final fresc, amb notes de menta.

EL MERCAT DE PORTBOU ENS CUINA...

EL PLAT

Macarrons amb botifarra i fredolics

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de macarrons
- 400 g de fredolics
- 2 grans d'all
- 2 cebes tendres
- 400 g de botifarra crua
- 100 g de sofregit de tomata
- Romaní en pols, sal i pebre vermell dolç
- Un raig d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal.
2. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els macarrons i deixeu-los-hi bullir fins que estiguin grenyals (reserveu un cullerot, aproximadament, de l'aigua de cocció).
3. Mentrestant, poseu una cassola al foc amb un raig d'oli. Quan sigui calent, enrossiu-hi la ceba i els alls tallats a rodelles fines.
4. Tot seguit, afegiu-hi la botifarra tallada a rodelles i deixeu que es cogui 1 minut.
5. Incorporeu-hi els fredolics i coeu-los-hi 4 minuts més. A continuació, afegiu-hi el sofregit de tomata i el romaní.
6. Salpebreu-ho tot bé i incorporeu-hi una llossada d'aigua de la cocció dels macarrons.
7. Per acabar, escorreu els macarrons i aboqueu-los dins el sofregit de botifarra amb bolets. Barregeu-ho bé, deixeu que es cogui tot junt 2 minuts més i ja podreu servir el plat.

LA TAPA

Ssam (plat coreà) de papada amb soja

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 enciam llarg

PER COURE LA PAPADA

- 2 cebes mitjanes i mig porro gros
- 1 cabeça i mitja d'alls
- Una nou de gingebre fresc
- 1 papada de porc
- 1,5 l d'aigua
- ¼ l de salsa de soja
- 150 g de sucre integral
- Pebre negre en gra i un polsim de canyella

PER A LES VERDURES ENVINAGRADES

- 1 ceba vermella
- 1 pastanaga
- 250 ml de vinagre de vi blanc
- 50 g de sucre integral

PREPARACIÓ

1. Netegeu les verdures i talleu-les a trossos. A continuació, poseu tots els ingredients per coure la papada en una olla i feu-los-hi coure durant 90 minuts a foc mitjà.
2. Quan la papada sigui cuita, traieu-la amb cura perquè no es trenqui i emboliqueu-la en paper d'alumini. Deixeu-la reposar una hora.
3. Mentrestant, coleu el brou, deixeu-lo reduir fins que en quedi una salsa i reserveu-la.
4. A continuació, talleu la papada en trossos d'1 cm de gruix i torneu-la a incorporar dins la salsa. Manteniu-la escalfada.
5. Per fer la ceba i la pastanaga envinagrades, talleu-les en tires fines i envaseu-les al buit amb el vinagre i el sucre. En un minut ja les tindreu a punt. (Si no teniu una envasadora al buit, podeu comprar les verdures envinagrades al mercat.)
6. Netegeu l'enciam i munteu els *ssams* damunt les fulles, amb dos talls de papada i les verduretes envinagrades.

HO MARIDEM AMB...

La Goja, del Celler Mas Patiràs

La Goja és un vi de lledoner negre al cent per cent, fermentat espontàniament en peu de bota al mig de la vinya i incorporat en dipòsits d'acer inoxidable a dins el celler. És un vi de mínima intervenció, que prové d'una vinya d'una sola finca ecològica. Es tracta d'un vi de les Gavarres que presenta notes de fruita vermella, de sotabosc, minerals i balsàmiques, i que té un esperit rústic i màgic que ens parla d'un raconet del Baix Empordà argilós i amb esquistos.

EL MERCAT DE ROSES ENS CUINA...

EL PLAT

Cloïsses en salsa jurvert

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 40 cloïsses grosses
- Un bocí de pa torrat
- 1 gra d'all
- Un grapadet d'avellanes torrades, un d'ametlles torrades i un altre de nous
- 1 rovell d'ou cuit
- Un raig generós d'oli d'oliva verge extra
- Un raget de mel de mil flors i un de vinagre de vi de poma
- Un manadet de julivert fresc
- Unes quantes fulles de marduix i de menta fresca
- Sal i pebre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Per fer la salsa jurvert, poseu en un recipient el pa, l'all, la fruita seca torrada, el rovell, l'oli, el vinagre i la mel. Deixeu-lo tapat tota la nit. L'endemà, afegiu-hi les herbes aromàtiques i piqueu-ho tot ben fi. Salpebreu-ho.
2. Renteu i lleveu la sorra de les cloïsses amb aigua de mar. Retireu-les de l'aigua i poseu-les dins una cassola tapada al foc. Quan es comencin a obrir, tireu-hi la salsa jurvert i doneu un parell de tombs a la cassola. Serviu-les ràpidament.

LA TAPA

Coca de botifarra i formatge Golany

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de botifarra
- 400 g de formatge Golany
- 2 pebrots vermells
- 200 g de salsa de tomata
- 100 g de sucre integral
- 100 ml de vinagre de poma
- Mitja ceba grossa tallada finament
- 2 grans d'all
- 2 culleradetes de mel
- 2 cullerades de mostassa en pols
- 2 cullerades de salsa de soja
- 400 g de massa de coca de pa
- 50 g de germinats i micromesclum vegetal

PREPARACIÓ

1. Escaliveu els pebrots (si pot ser, amb foc de llenya). Quan siguin ben tous, emboliqueu-los i deixeu-los refredar. Quan hagin refredat una mica, peleu-los i talleu-los en tires. Reserveu-los.
2. Poseu una cassola al foc amb la salsa de tomata, el sucre, el vinagre, la ceba, l'all tallat a rodelles, la mel, la mostassa i la salsa de soja. Deixeu que es cogui uns minuts, fins que es redueixi. Llavors, tritureu-ho tot.
3. A continuació, feu la botifarra a la brasa, però deixeu-la un xic crueta. Talleu-la a rodelles.
4. Estireu la massa de coca de pa ben fina i feu-ne quatre coques. Escampeu un parell de cullerades de salsa de tomata agredolça a la base de la coca. Tot seguit, distribuïu-hi els daus de formatge, els talls de pebrot escalivat i les rodelles de botifarra. Afegiu-hi un cordó de salsa agredolça de tomata pel damunt i poseu-les a coure al forn a temperatura alta.
5. Quan siguin cuites, traieu-les del forn i serviu-les amb els germinats i el micromesclum vegetal pel damunt.

HO MARIDEM AMB...

Cervesa Minera Avet, de Cerveseria Santjoanina

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

EL MERCAT DE SALT ENS CUINA...

EL PLAT

Escudella de galets i pilotilles

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 l d'aigua
- ½ kg d'ossos de vedella del genoll
- ½ gallina
- 1 orella, 1 morro i 1 peu de porc; 1 os de pernil i 4 ossos d'espinada dessalats
- 1 braó de xai i 1 bola de sagí
- 2 cebes i 1 porro
- 4 pastanagues i 1 nap
- ¼ de col d'hivern
- 400 grams de carn magra de porc picada
- 2 ous
- 3 grans d'all
- Una branca de julivert
- La molla d'una llesca de pa blanc
- Farina
- 24 galets grossos
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu els ossos de vedella, la gallina, la carn de porc i el braó de xai. Poseu tota aquesta carn en una olla amb la bola de sagí. Ompliu l'olla d'aigua freda i poseu-la al foc.
2. Quan arrenqui el bull, traieu-li l'escuma i deixeu-ho coure aproximadament un parell d'hores a foc mitjà.
3. Mentrestant, feu la pilota amb la carn magra picada, els alls picolats, el julivert també picat, l'ou i la molla de pa remullada. Afegiu-hi un polsim de sal.
4. Feu-ne pilotes petites i enfarineu-les bé. Quan faci un parell d'hores que l'olla bull, afegiu-hi les verdures netes i tallades. Deixeu-ho coure tot mitja hora més. Quan sigui tot cuit, coleu-ho, reserveu la carn per a una altra recepta, desgreixeu el brou i torneu-lo a posar al foc. Quan torni a arrencar el bull, tireu-hi els galets i les mandonguilles.
5. Deixeu que tot bulli un quart més, rectifiqueu-ne el punt de sal i ja podeu servir l'escudella.

LA TAPA

Cocotxes de bacallà al pil-pil

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de cocotxes de bacallà dessalades
- 4 grans d'all
- 2 pebres de Caiena
- 400 ml d'oli d'oliva verge extra de gust suau
- Un polsim de sal
- Un manadet de julivert fresc

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb una mica d'oli i confiteu-hi els alls i els pebres de Caiena. Passeu les cocotxes per l'oli 1 minut per cada costat.
2. Retireu gairebé tot l'oli i refredeu-lo en un bol.
3. Fent moviments circulars amb la cassola, aneu-hi afegint l'oli molt a poc a poc per formar l'emulsió. Si veieu que el pil-pil es talla, afegiu-hi unes gotes d'aigua tèbia i seguiu emulsionant-lo.
4. Per acabar, saleu les cocotxes, escampeu-hi una mica de julivert finament picat pel damunt i serviu-les.

HO MARIDEM AMB...

Propòsit blanc 2019, del celler Viníric

És un vi blanc elaborat amb garnatxa blanca i malvasia, amb un petit pas de dos mesos de criança en bota de roure francès que li aporta complexitat. Té un color verd potent i viu, ja que no s'ha sotmès a clarificació ni a filtració. Al nas presenta una gran complexitat, amb aromes especiades de flors i fruites blanques. En boca, presenta una acidesa lleugera, viva i ben integrada, i és voluminós i llarg.

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

EL PLAT

Tallarines amb tomata picant

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de tallarines
- 500 g de tomata al natural
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cabeça d'alls
- 2 cireretes
- Sal i pebre negre
- 200 g de formatge Saüll

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb l'oli i els alls laminats. Quan es comencin a enrossir, afegiu-hi les cireretes tallades en rodelles fines i sense les granes, i la tomata al natural tallada en daus. Deixeu-ho coure i salpebreu-ho.
2. Quan estigui tot ben sofregit, tritureu-ho i reserveu-ho.
3. Mentrestant, poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, aboqueu-hi les tallarines. Coeu-les fins que us quedin grenyals.
4. Tot seguit, escorreu les tallarines i barregeu-les amb la salsa. Emplateu-les i enllestiu-les amb el formatge ratllat per sobre.

LA TAPA DOLÇA

Cocarrois de garnatxa blanca

INGREDIENTS (per a quatre persones)

PER A LA PASTA
· 400 ml d'oli d'oliva verge extra
· 400 ml de vi blanc de garnatxa blanca de l'Empordà
· Sal i la farina fluixa que absorbeixi
PER AL FARCIMENT
· 300 g de coliflor
· 200 g de col
· 200 g d'espinacs
· 200 g de bledes
· 1 ceba tendra
· 125 g de panses
· 200 g de sobrassada
· Sal, pebre negre i pebre vermell dolç tap de cortí

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, feu la pasta dels cocarrois posant en un recipient fondo l'oli d'oliva, el vi blanc i un polsim de sal. Aneu-hi afegint petites quantitats de farina i mesclant-ho fins que obtingueu una massa que no s'enganxi a les mans. Emboliqueu-la amb un plàstic alimentari i reserveu-la.
2. Talleu la verdura en trossets petits i amaniu-la amb la sal, el pebre negre i el pebre vermell dolç.
3. A continuació, feu boletes de pasta i amb un corró, estireu-les en cercles que facin 2 o 3 mm de gruix i uns 15 cm de diàmetre.
4. Poseu sobre cada cercle de pasta dues cullerades ben plenes de verdura, 3 o 4 panses i un trosset de sobrassada. Tanqueu els cercles de pasta ajuntant-ne les vores i feu-hi els pessics.
5. Poseu els cocarrois damunt una plàtera de forn folrada amb un paper de cocció i enforneu-los a 180 °C uns 20 minuts, aproximadament, fins que us quedin lleugerament daurats.

HO MARIDEM AMB...

Blanc de Gresa, del celler Vinyes d'Olivardots

És un vi d'un color groc brillant amb un complex buquet d'aromes cítriques, fruita de pinyol, herbes seques de sotabosc i flors blanques. En la seva evolució apareixen notes lleugeres de torrats, brioixos i un fons mineral calcari i de pedra foguera. En boca té una entrada sedosa i untuosa, amb un volum que creix al seu pas, i que acaba amb un llarg i fresc recorregut final.

LA CARMANYOLA

Hummus de cigrons amb remolatxa

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 quilo de cigrons cuits (del mercat, no de llauna)
- 1 remolatxa cuita
- 1 o 2 grans d'all
- 200-250 g de tahina (pasta de sèsam)
- El suc d'una llimona petita
- Una branca de julivert fresc
- Comí en pols, pebre vermell dolç i llavors de sèsam
- Un raget d'oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Escalfeu els cigrons 3 o 4 minuts per poder treure'ls la pell. Escorreu-los i retireu-los-la.
2. Poseu els cigrons a la batedora amb l'all trinxat, la remolatxa pelada, la tahina i el suc de llimona. Tritureu-ho tot fins que n'obtingueu una pasta amb una textura una miqueta més espessa que la de la crema catalana. Si veieu que us queda massa diluïda, afegiu-hi una cullerada de cigrons i una altra de tahina. Si us passa el contrari, que és massa pastosa, afegiu-hi una mica d'aigua fins que n'aconseguiu la textura correcta, ben fina.
3. Escampeu la crema de cigrons dins un plat i afegiu-hi els condiments: un xic de julivert tallat finament amb el ganivet, un rajolí d'oli, un xic de comí en pols, un altre de pebre dolç i unes quantes llavors de sèsam torrades.

RECERCA I ALIMENTACIÓ

IRTA

Ben aviat, bolets de soca al mercat

Es tracta d'un projecte que encapçala la cooperativa Teb Verd, que dona treball a persones amb discapacitat, i que vol iniciar el conreu dels bolets de fusta, de soca, gírgoles o lignícoles —aquest és tot el ventall de noms genèrics que reben els bolets que creixen sobre la fusta i els troncs dels arbres autòctons dels nostres boscos— i establir-ne les condicions de cultiu més adients. A la natura són bolets estacionals, principalment de tardor.

Actualment es cultiven bolets de soca d'origen asiàtic i, per això, primer es va fer una prospecció als nostres boscos per detectar-ne les espècies més interessants i veure quines s'hi poden conrear. Actualment ja s'està en disposició de produir bolets de quatre espècies diferents: el pollancró (*Agrocybe aegerita*), el fetge de vaca (*Fistulina hepatica*), la sabatera de faig (*Meripilus giganteus*) o el bolet de noguera (*Polyporus squamosus*).

Per cultivar-los s'utilitza bàsicament un substrat a base d'esmicolats i serradures de fusta de diferents arbres i arbusts provinents de la indústria forestal. A més, el residu del conreu dels bolets (el substrat on creix el miceli del fong) es dedica a la producció d'un compost d'alta qualitat per a l'agricultura i la jardineria, cosa que fa més sostenible tot aquest sistema productiu i en tanca el cercle.

Així, cultivats en condicions controlades i com a alternativa agrícola, es podria abastir el mercat tot l'any amb un producte d'alta qualitat, tot augmentant la diversitat i l'oferta de bolets comestibles. I seria una manera de potenciar el sector forestal revalorant la fusta petita que no té cap sortida comercial.

IRTA, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries.

ELS NOSTRES PRODUCTES

Enogastronomia
Costa Brava
Pirineu de Girona

Productors visitables

Regala Costa Brava i Pirineu de Girona

La campanya promocional «Regala Costa Brava i Pirineu de Girona» presenta més d'un centenar de propostes i experiències turístiques dirigides al públic català.

Entre les activitats i els paquets de regal hi ha escapades, menús de degustació, activitats a la natura, tastos singulars, experiències de benestar, activitats culturals o batejos de golf. Totes les propostes són vàlides fins al desembre del 2021.

El Patronat de Turisme Costa Brava Girona de la Diputació de Girona impulsa la innovadora campanya turística «Regala Costa Brava i Pirineu de Girona», amb l'objectiu de reactivar l'activitat en el sector turístic de la demarcació de Girona i promocionar entre el públic de proximitat de Catalunya la diversitat de productes i serveis que ofereix la destinació segmentats per perfil, interessos específics i territori.

Arran de les mesures i restriccions adoptades pel Govern per pal·liar els efectes de la COVID-19, el Patronat de Turisme va aturar la campanya promocional centrada a incentivar el turisme de proximitat a la demarcació els caps de setmana i els ponts dels mesos de tardor. Així, amb la segona represa de l'activitat en el context de pandèmia, i amb la voluntat de contribuir a la reactivació econòmica del sector, va néixer la campanya «Regala Costa Brava i Pirineu de Girona», fruit de la col·laboració d'entitats i empreses privades del territori integrades dins dels clubs de màrqueting de producte de l'entitat.

El web *regala.costabrava.org* és l'espai promocional que reuneix cent deu propostes idònies per a les persones que vulguin adquirir una experiència a la demarcació de Girona i en vulguin gaudir en el decurs de 2021. Els preus dels productes i les experiències oscil·len de dos euros a més de dos-cents, i inclouen des d'activitats específiques fins a altres que combinen diversos serveis. Totes s'adrecen a famílies, parelles i grups. Les activitats que es divulguen s'adquireixen i es compren directament a l'establiment o a l'entitat que les organitza.

Entre les activitats que s'ofereixen hi ha un cap de setmana per descobrir espais culturals a Lloret de Mar, paracaigudisme en una de les badies més boniques del món o un cap de setmana per gaudir del golf a la Costa Brava.
La campanya es promociona a través dels perfils de xarxes socials i en mitjans de comunicació en línia i fora de línia de Catalunya.

Per a més informació: *vmas@costabrava.org*
Tel.: 972 225 338 - Mòbil: 686 363 656

GASTRONARI

Quenelle

Aquest mot francès s'ha inclòs en la terminologia culinària mundial i fa referència a la manera de presentar els aliments amb una forma arrodonida, semblant a la de les croquetes. Perquè adopti aquesta forma, l'aliment se sol modelar acuradament amb dues culleres. En el cas del gelat, es fa només amb una cullera corba. A Lió (França) les *quenelles lyonnaises* són un plat molt popular.

Despinyolador

És impossible treure el pinyol d'una cirera o d'una oliva sense l'ajuda d'algun estri o sense trencar-les, però aquest invent ens permet fer-ho sense problemes. Això sí, és una tasca que requereix paciència i temps.

Insectes

La FAO, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura, sosté que menjar insectes pot ser una possible solució a la fam al món. Un extens i complet informe de l'organisme publicat fa poc indica que moltes espècies tenen tantes proteïnes com la carn i que la seva producció és econòmica, i ens anima a consumir-ne, tant els éssers humans com els animals. Aquesta notícia ens fa replantejar el futur de l'alimentació al món.

LA XARXA AL DIA

Els mercats de la Xarxa a TV3

Els mercats de Girona, Olot, Palafrugell, Roses i Salt participen en la docusèrie *Gent de mercats i comerços* de TV3.

Aquest hivern, els mercats gironins fan el salt a la petita pantalla tot participant en la segona temporada de la docusèrie *Gent de mercats i comerços*. La iniciativa té el suport de la Diputació de Girona.

El programa, dirigit per Tana Collados, continuarà donant veu als professionals dels mercats i ens en mostrarà el dia a dia, com en la primera temporada.

Aquest any, a causa de la crisi de la COVID-19, els mercats alimentaris han estat més importants que mai. I també la restauració i el petit comerç de barri, especialment colpits pels confinaments i les restriccions. Per això mateix, la segona temporada de *Gent de mercats i comerços* torna a TV3 amb més protagonistes dels mercats d'arreu del territori i obre el focus per donar cabuda als establiments de proximitat, explicant com viuen i com afronten els efectes de la pandèmia.

Amb els protagonistes de cada capítol es visiten escenaris com les llotges, on s'abasteixen els peixaters, i racons poc o gens vistos dels mercats, i a més es mostren tota mena de situacions que es donen en aquest plató real que són els mercats.

tv3.cat/gentdemercats
twitter.com/gentdemercats
instagram.com/gentdemercats

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

Post-gust, post gust o postgust?

En català, per referir-nos al conjunt de sensacions i records que destaquen d'un vi després d'engolir-lo o escopir-lo, en el tram final de la fase gustativa, hem de fer servir el terme *postgust*.

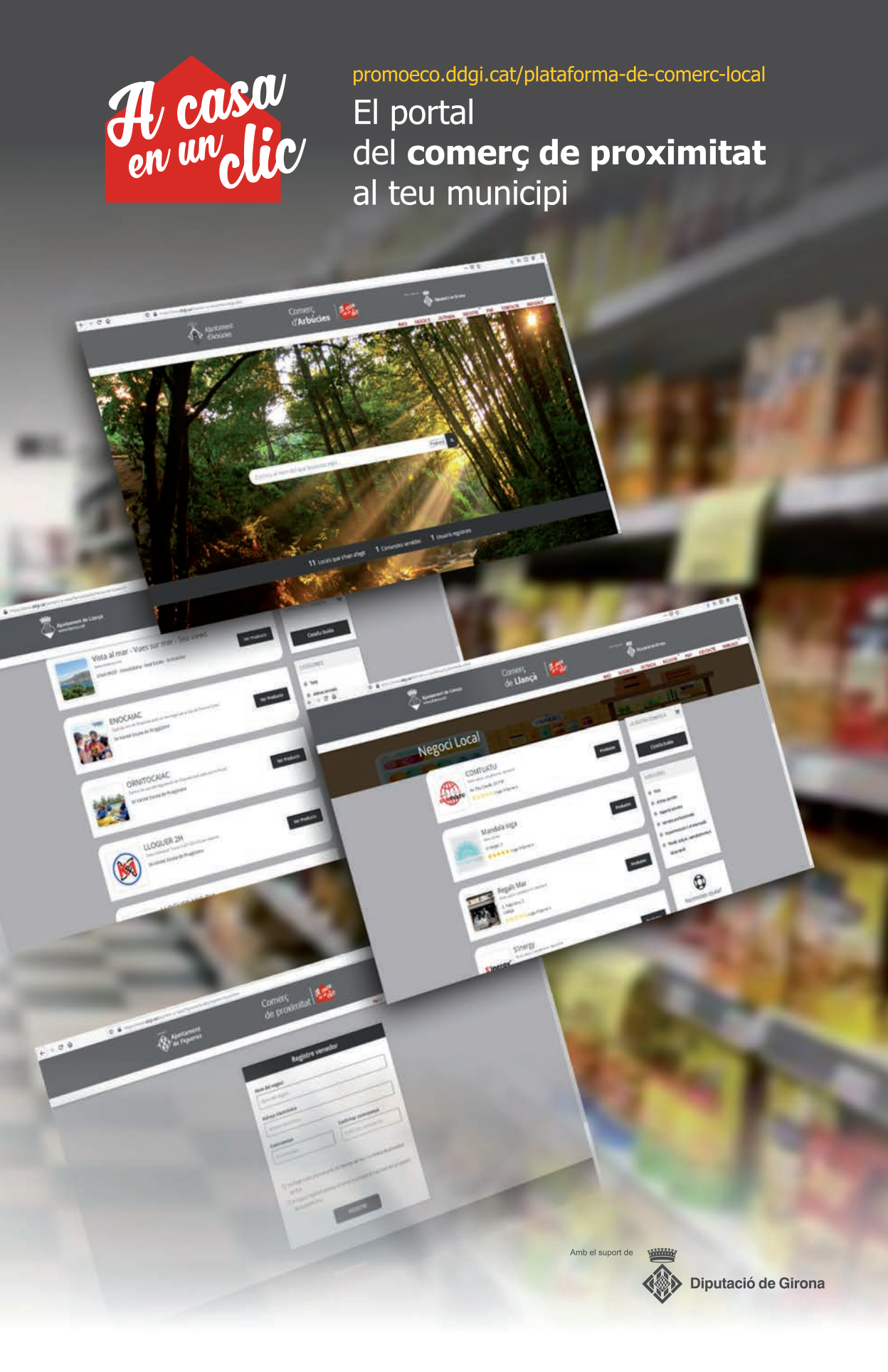
Aquest mot està format pel prefix *post* i el substantiu *gust*. I com la majoria de mots construïts amb prefixos en català, s'escriu amb els components aglutinats i sense guionet.

postgust

Aquest vi destaca per la seva elegància i per un postgust prolongat.

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