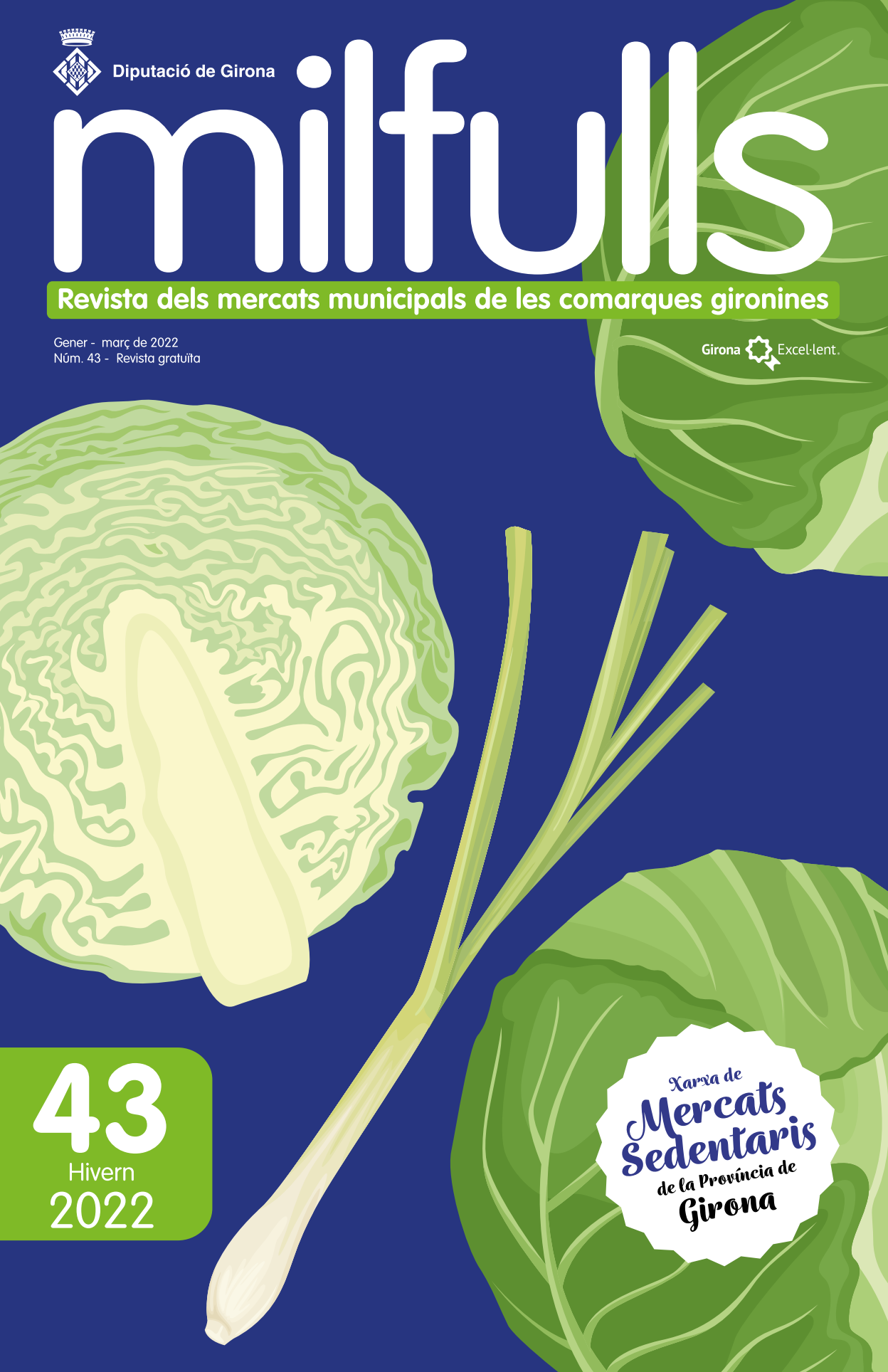
Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - març de 2022
Núm. 43 - Revista gratuïta

Girona Excel·lent.



Xarxa de Mercats Sedentaris de la Província de Girona

43
Hivern
2022

«El que és possible d'allò impossible es mesura per la voluntat de l'ésser humà.»

Andoni Luis Aduritz

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 recepta tradicional	22
La nostra recepta	23
Recerca i alimentació - IRTA	24
Gastronari	25
La xarxa al dia	26
El terme just	27

La carn · El peix · Els llegums · Les verdures · Pastes / Arrossos · Postres / Fruites

Vegà · Vegetarià · Al·lèrgies / Intoleràncies · Secció per a experts

Editorial

El veganisme

El terme *veganisme* va ser encunyat l'any 1944 pel britànic Donald Watson. El mot *vegan* es forma a partir de les tres primeres lletres i les dues últimes de la paraula *vegetarian* per diferenciar-se del concepte de vegetarianisme, que es refereix únicament a una alimentació basada en vegetals però inclou productes làctics, ous i mel. El veganisme defensa una manera de viure que promou que s'eviti l'explotació animal, ja sigui en l'alimentació, la indumentària, la cosmètica o l'entreteniment. Per tant, el veganisme no és una dieta, tot i que sovint el terme generi confusió, ja que en anglès s'utilitza la paraula *plant-based* i en francès *végétalien* per referir-se a la dieta vegetal adoptada únicament per obtenir beneficis en la salut.

Gràcies a les xarxes socials, el veganisme s'ha convertit en un moviment social creixent. Cada cop més gent descobreix que un canvi en els seus hàbits pot ajudar a evitar el sofriment i la mort dels animals, a reduir l'impacte mediambiental i a millorar la salut, i que aquest canvi senzillament consisteix a substituir els productes animals per alternatives vegetals. La prestigiosa Associació de Nutrició i Dietètica americana manifesta que l'alimentació vegana és saludable, pot proporcionar beneficis per a la prevenció i el tractament d'algunes malalties i és adequada en totes les etapes de la vida. I segons un informe de l'ONU (IPCC), el fet d'adoptar una dieta basada en plantes és una necessitat si es volen mitigar les emissions dels gasos amb efecte d'hivernacle.

Edició:
Diputació de Girona - Servei de Promoció i Desenvolupament Econòmic Local (PiDEL)
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona
Telèfon 972 18 50 00 - *www.ddgi.cat*
Redacció de continguts: Pep Nogué, Servei Pidel i IRTA
Diputat de Promoció i Desenvolupament Econòmic Local:
Jordi Camps i Vicente
Disseny i realització: Safareig Creatiu
Fotografia: Pep Nogué
Assessorament lingüístic: Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Impremta Pagès
Dipòsit legal: GI-207-2010

Diputació de Girona

El mercat de Girona ens cuina...

LA RECEPTA

Ceps amb albergínies

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 albergínies petites
- 4 ceps grossos
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 culleradetes de cafè exprés acabat de fer
- Escates de sal

PREPARACIÓ

1. Escaliveu, amb flama, les albergínies.

2. Netegeu els ceps i poseu-los a coure a la brasa.

3. Quan les albergínies siguin tendres, traieu-les del foc i emboliqueu-les perquè suïn un xic. Peleu-les i traieu-los les granes, si en tenen.

4. Talleu els ceps a talls regulars.

5. En uns bols, poseu-hi un fons d'albergínies i els talls dels ceps a la brasa.

6. Feu el cafè exprés i barregeu-ne dues culleradetes amb l'oli d'oliva verge extra.

7. Amaniu els plats amb la barreja i acabeu-los amb unes escates de sal.

EL PRODUCTE

Els ceps i els siurenys són uns dels bolets més apreciats pel seu sabor i la seva textura. El nom del bolet en llatí, *edulis*, evoca aquestes característiques, ja que vol dir 'comestible'. Se sol emprar tant per cuinar-lo com en conserva (en vinagre o oli). La carn d'aquest bolet és blanca, tirant a marró, i compacta, tant la del barret com la del peu, encara que la dels exemplars més vells sol ser més tova.

REINVENTEM EL PLAT

Els ceps tenen un gust molt particular, de manera que aquest plat, aparentment tan senzill, canvia segons si feu servir un bolet o un altre. Proveu de fer-lo, per exemple, amb fredolics, típics dels primers dies freds de l'hivern, o amb bolets orientals.

EL MARIDATGE

Vall de Molinàs negre, del Celler Hugas de Batlle

Mediterrani pur. De nas elegant, fruit de la combinació de la delicada garnatxa negra envellida en botes de roure: fina, perfumada i glamurosa. Un conjunt clàssic que mostra la puresa de línies organolèptiques que les pissarres de les terres de Colera confereixen.

El mercat de Lloret ens cuina...

LA RECEPTA

Sara sense gluten

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

Per al pa de pessic d'ametlles

- 4 ous
- 4 g de sal
- 100 g de sucre
- Vainilla (opcional)
- 60 g de farina de civada (sense gluten)
- 60 g de farina d'ametlla

Per a la crema de mantega

- 250 g de mantega amb textura de pomada
- 150 g de sucre
- 100 ml d'aigua

Per a l'acabament

- 300 g de melmelada d'albercoc o de préssec
- 300 g d'ametlles laminades

PREPARACIÓ

1. Escalfeu el forn a 170 ºC i comenceu per l'elaboració del pa de pessic d'ametlla.

2. En un bol, poseu-hi els ous, amb la sal i el sucre, i munteu-los amb la batedora fins que dupliquin el volum.

3. Tamiseu la farina de civada i la farina d'ametlla barrejades. Afegiu-les als ous muntats, amb molt de compte a no perdre la textura aconseguida.

4. Aboqueu la mescla en un motlle de 18 cm, protegit amb paper vegetal, i enforneu-la a 160 ºC durant uns 25 o 30 minuts.

5. Per a la crema de mantega, feu un almívar amb l'aigua i el sucre. Deixeu-ho refredar.

6. Tot seguit, bateu la mantega i, a poc a poc, aneu-hi afegint l'almívar.

7. Poseu les ametlles laminades en una safata amb paper vegetal i daureu-les al forn a 160 ºC.

8. Talleu el pa de pessic per la meitat, poseu-hi la melmelada i uniu les dues meitats.

9. Escampeu la crema de mantega per la superfície del pa de pessic i enganxeu-hi les ametlles laminades.

EL PRODUCTE

Les ametlles són un dels fruits secs més nutritius del planeta. Tenen un sabor delicat i dolç, i una infinitat de propietats beneficioses per al nostre organisme: ajuden a enfortir els ossos, els cabells o la pell, i són bones per al cor, entre altres qualitats.

REINVENTEM EL PLAT

Si voleu donar un toc diferent a la vostra sara, preneu un parell de beines tendres de vainilla, obriu-les per la meitat per extreure'n la polpa i barregeu-la amb la mantega. Agafarà una aroma i un sabor extraordinaris.

EL MARIDATGE

L'Eròtic, vi dolç de raïm moscat, del Celler Roig Parals

El Celler Roig Parals fa aquest vi dolç natural amb raïm moscat de gra petit procedent de vinyes velles i sobremadurat a la planta. El moscatell és un dels vins dolços més clàssics de l'Empordà, generalment dolços i florals. Roig Parals hi afegeix elegància i subtilesa.

El mercat d'Olot ens cuina...

LA RECEPTA

Escalivada amb anxoves i recuit de drap

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 cebes escalivades
- 1 patata escalivada
- 1 moniato escalivat
- 1 albergínia escalivada
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 gra d'all
- 50 g de nous de Crespià
- 50 g d'avellanes de Brunyola
- 10 g de julivert
- 2 recuits de drap de cabra
- 16 filets d'anxoves en oli
- 40 g de brots vegetals
- Sal

PREPARACIÓ

1. Peleu les verdures escalivades i talleu-les a daus petits. Barregeu-les en un bol.

2. Piqueu en un morter el gra d'all, un polsim de sal, les avellanes, les nous i el julivert. Tot seguit, afegiu-hi l'oli. Amb una part d'aquest oli de fruits secs amaniu les verdures escalivades i poseu-les en un plat.

3. Cobriu les verdures escalivades amb els filets d'anxova i el recuit de drap. Decoreu-ho tot amb els brots vegetals i acabeu-ho d'amanir amb l'oli de fruits secs restant.

EL PRODUCTE

Les anxoves són un producte de rebost, però de rebost fred, ja que s'han de conservar a la nevera. Queden bé amb la majoria de productes: amb les escaroles, els enciams i les tomates principalment, però també amb l'escalivada i el formatge. Sempre cal tenir-ne un pot a casa.

REINVENTEM EL PLAT

Si voleu que l'umami caracteritzi aquest plat, en lloc de posar sal a l'oli de fruits secs, afegiu-hi un raig de colatura d'anxoves, un producte d'origen medieval que havíem oblidat i que en els darrers anys hem recuperat i li hem donat una nova vida.

EL MARIDATGE

Claret d'Albera, del Celler Martí Fabra

Martí Fabra recupera, amb el Claret d'Albera, un vi típic de la casa, que macera durant tres dies i dues nits i que després fermenta en tines de formigó, on reposa amb les mares nou mesos. De color vermell brillant, en nas és molt intens. En boca té molt de cos, cosa que li permet interactuar a la perfecció amb la salabror d'unes anxoves i amb la textura cremosa d'un recuit.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

LA RECEPTA

Llata de vedella amb herbes de l'Empordà

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 llata de vedella
- Herbes aromàtiques (romaní, farigola, orenga, marduix, sàlvia)
- 2 l de llet de vaca ecològica
- 50 g de pebre verd
- Sal

PREPARACIÓ

1. Saleu la llata i poseu-la en una cassola alta.

2. Afegiu-hi herbes aromàtiques segons el vostre gust. Poseu-hi també el pebre verd i cobriu-la amb la llet.

3. Poseu-la a coure al forn a 125 ºC durant 8 hores. La cocció dependrà de l'edat i de la mida de la vedella.

4. Quan sigui ben tendra, retireu la llata del forn i deixeu-la refredar un xic.

5. Coleu el suc de la cocció i poseu-lo al foc a reduir fins que tingui una textura de salsa.

6. Talleu la llata i torneu-la a col·locar en una plàtera de forn. Poseu la salsa pel damunt i escalfeu-ho de nou perquè la llata i la salsa barregin els gustos. Serviu-la.

EL PRODUCTE

La llata de vedella és una peça espectacular de carn que arriba a la seva màxima esplendor i tendresa quan la cocció és lenta i mesurada. De carn magra i amb forma aixafada, és la peça més petita de la canal, en el terç anterior. És la cara extrema de l'espatlla que recobreix l'os i l'embolcalla una pel·lícula blanquinosa. Es fa servir per a guisats, ragús i rostits. També se n'obtenen filets i és ideal per picar.

REINVENTEM EL PLAT

Si li voleu donar encara més gust a la llata, al final de la cocció de la salsa afegiu-hi un tallet de formatge blau de la Garrotxa i tritureu-lo. Us ajudarà a emulsionar la salsa i n'obtindreu un sabor que recorda el filet amb pebre verd o amb rocafort.

EL MARIDATGE

G de Gerisena del Celler Gerisena

Es tracta d'un escumós superior de l'Empordà reserva brut nature, a base de macabeu, garnatxa blanca i moscat d'Alexandria. De bombolla petita i persistent, té aromes de flors blanques i cítriques que es complementen amb les aromes de la criança en ampolla.

El mercat de Palamós ens cuina...

LA RECEPTA

Lluç amb tomata i pil-pil de la seva pell

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 4 supremes de lluç de 200 g
- 100 g de pell de lluç
- 100 ml de brou de peix
- 1 cabeça d'alls
- 500 g de conserva de tomata a daus
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 branca de romaní
- Sal

PREPARACIÓ

1. Peleu els alls. Trinxeu-ne la meitat i lamineu-ne l'altra meitat.

2. En una cassola al foc, sofregiu els alls trinxats amb un raig d'oli. Tot seguit, incorporeu-hi els daus de tomata i la branca de romaní. Doneu-li un tomb i deixeu-ho coure 5 minuts. Reserveu-ho.

3. Per fer el pil-pil, poseu la resta de l'oli fred en un cassó amb els alls laminats. Deixeu-los coure fins que es comencin a daurar i pareu el foc. Retireu els alls i reserveu l'oli.

4. Tot seguit, en el mateix cassó, poseu-hi les pells de lluç i un xic de brou de peix i deixeu-ho coure 2 minuts a temperatura suau. Tritureu-ho tot i aneu-ho emulsionant amb l'oli perfumat.

5. Col·loqueu les supremes de lluç en una plàtera i afegiu-hi un pols de sal i un raig d'oli d'oliva verge extra. Enforneu-les a 160 ºC durant 10 minuts.

6. Afegiu-hi el sofregit de la tomata i enforneu-les 5 minuts més.

7. En sortir del forn, poseu pel damunt el pil-pil i serviu-les.

EL PRODUCTE

El lluç és un peix comú a les peixateries dels mercats. Sovint no sabem distingir-ne les diferències ni les qualitats. Cal confiar en els peixaters i peixateres i demanar el tall més adient per al plat que vulguem fer. El morro de lluç, com el de bacallà, ens permet una cocció homogènia a tot el tall.

REINVENTEM EL PLAT

Aquest plat aparentment és molt senzill, però pren ànima quan la conserva de tomata és feta per nosaltres mateixos a partir de diverses varietats que podem cultivar o comprar quan n'és la temporada. Aprofiteu l'estiu per emplenar el rebost de tomata per a l'hivern i gaudireu amb la seva cuina personal.

EL MARIDATGE

Dneu Blanc del Celler Llivins

Es tracta d'un vi blanc elaborat íntegrament amb sauvignon blanc a 1.200 metres d'altura. Això li dona un caràcter del tot especial per l'excepcionalitat de la climatologia i, sobretot, pels contrastos tèrmics, que influeixen considerablement en les aromes del raïm. Però també hi té rellevància la seva orientació única al Pirineu, d'est a oest, i l'elevada insolació: unes 3.000 hores l'any.

El mercat de Portbou ens cuina...

LA RECEPTA

Ous al plat amb verduretes i crema de fesols de Santa Pau

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 ous
- 4 calçots
- 250 g de carbassa
- 200 g de bròquil verd
- 200 g de col
- 200 g de bolets variats
- 400 g de fesols de Santa Pau cuits
- 150 ml de suc de cocció dels fesols
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Netegeu els diferents vegetals i talleu-los a làmines fines. Saltegeu-los en una paella amb un raig d'oli. Reserveu-los.

2. Escalfeu els fesols amb el seu suc. Tritureu-los i afegiu-hi un raig d'oli.

3. Poseu el puré cremós de fesols al fons de les cassoletes. Afegiu-hi les verdures i els ous al damunt. Saleu-ho i enforneu-ho a 180 ºC uns 10 minuts. Serviu-ho.

EL PRODUCTE

Actualment els ous viuen una segona joventut. A les comarques gironines es poden trobar productors de petites explotacions amb gallines de races autòctones que, amb una bona alimentació i una vida natural, donen ous de molta qualitat.

REINVENTEM EL PLAT

Aquest plat, tal com l'hem fet, podria formar part d'un menú ovolactovegetarià. Fora d'això, li podeu donar un toc molt interessant amb una botifarra de perol. El poc greix de la botifarra de perol no fa perillar el plat pel que fa al nombre de quilocalories i, en canvi, la gelatina que hi aporta li dona una melositat i un sabor molt singulars.

EL MARIDATGE

Esventat del Celler Mas Llunes

L'Esventat Blanc, de garnatxa blanca, és un vi sense sulfits afegits, amb els llevats propis de la vinya, que ha rebut els mínims tractaments de clarificació i filtració. A més a més, està elaborat com un vi negre: durant sis dies fermenta amb les pells del raïm. El resultat és un vi fresc i afruitat.

El mercat de Roses ens cuina...

LA RECEPTA

Carpaccio de carbassó amb poma i nous

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 carbassons tendres de mida petita
- 2 pomes golden de Girona
- 100 g de nous de Crespià
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vinagre de sidra
- 40 g de mostassa antiga
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu els carbassons i talleu-los en rodelles molt primes.

2. Poseu les rodelles de carbassó en un plat sense amuntegar-les, formant un mosaic.

3. Peleu les pomes, talleu-les a daus ben petits i distribuïu-los per sobre el carbassó. Tireu les nous trencades pel damunt. Barregeu l'oli, el vinagre, la mostassa i un pols de sal, amaniu el carpaccio amb aquesta vinagreta i serviu-lo.

EL PRODUCTE

Les nous de Can Llavanera són de dues varietats concretes. La hartley és una varietat molt cultivada al nostre país. El fruit presenta una alta qualitat, és de gran calibre i el gra té un color clar. Es caracteritza per la seva forma cònica. L'arbre és vigorós i pot arribar a ser molt productiu. La nou de la varietat pedro és molt atractiva pel seu gran calibre i per l'aspecte en general: el color del gra és més fosc que el de la hartley i el gust del fruit és molt apreciat.

REINVENTEM EL PLAT

Podeu donar-li un caire agredolç si afegiu una cullerada de mel de Crespià a l'amaniment. Així amanireu el plat amb productes del territori. Aquesta mel té un sabor i una aroma especials: s'elabora en una zona on aquest any ha florit el cap d'ase.

EL MARIDATGE

Cervesa Minera Gold Rush, de Cerveseria Santjoanina

Cerveseria Santjoanina va néixer en una antiga mina de carbó. Elabora la cervesa Minera Gold Rush a l'estil *blond ale*, de tradició belga. Tot i que no es filtra, la cervesa tendeix a ser transparent, ja que ha estat sotmesa a una fermentació baixa (lagerització). De color groc pàl·lid i escuma persistent i espessa, té una aroma dolça i de fruita molt madura i un sabor dolç amb final sec. La Minera Gold Rush no té gluten.

El mercat de Salt ens cuina...

LA RECEPTA

Macarrons amb capipota

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 2 cebes de Figueres
- 4 tomates de penjar
- 25 g de pebre vermell dolç
- 5 g de pebre vermell picant
- 50 ml de vi ranci
- 50 ml de vi dolç
- 1 kg de cap, peu i tripa de vedella cuits
- 400 g de macarrons
- 200 g de xoriç de porc ibèric
- 50 g d'ametlles i avellanes
- 4 grans d'all
- 15 g de xocolata negra
- 4 carquinyolis
- 500 ml de brou de vedella
- Sal
- Pebre negre
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Peleu i talleu la ceba ben menuda. Sofregiu-la en una cassola amb un bon raig d'oli d'oliva fins que agafi un color daurat. Tot seguit, poseu-hi la tomata ratllada i deixeu que es concentri tot bé.

2. Afegiu-hi els pebres vermells i doneu un tomb al sofregit. Aboqueu-hi els vins i deixeu-ho reduir. Incorporeu-hi els talls de cap, peu i tripa de vedella cuits i cobriu-ho amb aigua o brou de vedella. Deixeu-ho coure lentament una mitja hora. Afegiu-hi pebre i sal, si cal.

3. Agregueu els macarrons crus al guisat i coeu-ho tot uns 10 minuts més a foc ben suau.

4. Afegiu-hi el xoriç tallat.

5. Feu una picada amb les ametlles, les avellanes, els grans d'all, la xocolata i els carquinyolis. Diluïu-la en el suc de la cocció i deixeu que el guisat faci xup-xup una estona més. Comproveu el punt de sal. Pareu el foc i deixeu-ho reposar un parell d'hores.

EL PRODUCTE

El capipota és un guisat fet amb les parts cartilaginoses i greixoses del cap i els peus de la vedella. Hi ha qui també hi barreja una mica de tripa. Si es fa bé, el resultat és gelatinós i gens greixós: un plat per sucar-hi pa. La demanda d'aquests ingredients ha baixat, en general, per diverses raons, fonamentalment perquè necessiten una preparació culinària laboriosa. Però als mercats de casa nostra, de ben segur que els trobareu ja preparats, i només us caldrà tirar-los al sofregit i deixar-los acabar de coure.

REINVENTEM EL PLAT

Als macarrons els va molt bé els formatge, sobretot quan es gratinen. En aquest cas, pel fet d'elaborar-los amb capipota cal que hi posem un formatge amb cos i ànima. Per això, per a aquest plat us proposem un formatge de pasta cuita com ara el saüll de La Xiquella.

EL MARIDATGE

Les Elies, del Celler Espelt Viticultors

Les Elies és el nom de la primera vinya d'aquest celler familiar, els orígens d'Espelt Viticultors. Aquest és un vi de la varietat lledoner negre, elegant, fermentat durant set mesos, que té una aroma de fruita vermella fresca i herbes mediterrànies.

El mercat de Sant Feliu de Guíxols ens cuina...

LA RECEPTA

Pastís de mató d'ovella amb mores

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de mató d'ovella
- 50 g de formatge blau
- 2 ous mitjans
- 100 g de sucre
- 125 g de nata del 35 % de matèria grassa
- 6 g de midó de blat de moro
- Mantega i farina per entapissar el motlle
- 250 g de mores
- 50 g de coco liofilitzat
- 20 g de fulles de menta

PREPARACIÓ

1. Barregeu el mató, el formatge blau, els ous, el sucre, la nata i el midó i tritureu-ho fins que quedi una pasta ben fina.

2. Poseu-ho a dins d'un motlle de 20 cm, prèviament entapissat.

3. Coeu-ho al forn (amb la part superior lleugerament tapada) a 150 ºC durant 20 minuts i a 180 ºC durant 10 minuts (amb la part superior destapada perquè quedi daurat).

4. Quan sigui fred, poseu les mores, el coco i les fulles de menta al damunt del pastís.

EL PRODUCTE

El mató és el formatge fresc més popular del país. A Mas Marcè l'elaboren amb llet d'ovella ecològica dels seus ramats de raça ripollesa, que quallen amb herbacol o presó, el coagulant tradicional. De la mateixa manera que en aquest mas de Siurana d'Empordà han treballat per recuperar la raça ripollesa, també han recuperat l'herbacol. El seu mató té un color blanc brillant i un sabor intens de llet fresca. Per apreciar-lo millor es recomana menjar-lo sol o, com a molt, amb sucre.

REINVENTEM EL PLAT

En la composició d'aquest pastís de mató hi ha una petita part de formatge blau, que hi aporta personalitat. Però també podeu substituir-lo per formatge de tupí, que en potenciarà el gust. I amb la ratafia lliga la mar de bé.

EL MARIDATGE

Ratafia L'Empordanesa, de Roicom

Roicom elabora aquesta ratafia suau i plena de matisos artesanalment, a partir d'una maceració hidroalcohòlica de nous tendres, herbes aromàtiques del cap de Creus i espècies. La ratafia és envellida un mínim de tres mesos en botes de fusta que aquesta empresa familiar de Garriguella, licoristes des del 1875, conserva al mig del poble.

La recepta tradicional

Gall rostit a la cervesa

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 gall de 3 kg
- 4 cebes de Figueres
- 1 cabeça d'alls
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cervesa Summer Teeth
- Sal
- Pebre negre
- 1 branca de canyella
- 100 g de panses
- 100 g de prunes
- 6 mandarines

PREPARACIÓ

1. Netegeu l'interior del gall i elimineu qualsevol resta de plomes de l'exterior.

2. Salpebreu el gall i poseu-lo en una greixonera amb la ceba tallada finament, la cabeça d'all i l'oli. Poseu-lo a coure al forn a 160 ºC durant dues hores aproximadament.

3. Tireu-hi per sobre la cervesa, afegiu-hi les panses, les prunes i la branca de canyella i deixeu-ho coure una hora més.

4. Quan faltin quinze minuts per acabar la cocció, afegiu-hi els grills de les mandarines. Després de comprovar el punt de cocció, pareu el foc i deixeu reposar el gall una estona abans de servir-lo.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *foodies*

Coca de llardons de la mocada i pinyons

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

Per a la massa
600 ml d'aigua (aproximadament)
40 g de llevat de forner
100 ml d'oli oliva verge extra
1 kg de farina de mitja força
10 g de sal
100 g de sucre
250 g de llardons de la mocada picats
Per pintar la coca
2 rovells d'ou
25 ml d'aigua
Per tirar per damunt (opcional)
200 g de pinyons
150 g de sucre

PREPARACIÓ

1. Barregeu l'aigua a temperatura ambient amb el llevat. Afegiu-hi l'oli i barregeu-ho.

2. Afegiu-hi els ingredients sòlids (farina, sal, sucre, llardons) i pasteu-ho.

3. Deixeu reposar la massa dotze hores tapada a dins de la nevera.

4. Traieu la massa de la nevera, estireu-la amb un corró, dividiu-la en dues parts, formeu les coques i col·loqueu-les al damunt d'una plàtera.

5. Pinteu les coques amb el rovell deixatat i barrejat amb l'aigua, tireu-hi per sobre els pinyons i, tot seguit, el sucre. Deixeu fermentar les coques tapades amb un drap a una temperatura d'uns 25 ºC.

6. Quan hagin doblat el volum, poseu-les a coure durant vint minuts a 180 ºC.

Recerca i alimentació - IRTA

L'IRTA i la UdG uneixen esforços en recerca agroalimentària

El rector de la Universitat de Girona (UdG), Joaquim Salvi Mas, i el director general de l'Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries (IRTA), Josep Usall, han signat un nou conveni amb l'objectiu principal de promoure la col·laboració entre el seu personal investigador en activitats conjuntes de l'IRTA i la UdG.

En l'acord es preveu afavorir la utilització recíproca dels serveis generals, els de suport a la recerca i les instal·lacions i espais experimentals d'ambdues institucions, així com coordinar l'adquisició d'equipament científic (particularment grans equipaments d'interès comú) i gestionar-lo de forma compartida. També s'ha acordat estimular la col·laboració mitjançant la participació conjunta en projectes de recerca coordinats, i facilitar l'estada als centres de l'IRTA d'estudiants de la UdG en pràctiques o d'aquells que estiguin fent el grau i el màster en els àmbits de les tecnologies i les ciències agroalimentàries, ambientals i biomèdiques. L'IRTA i la UdG col·laboren des de fa molts anys en diverses activitats i projectes, i el personal investigador de l'IRTA ofereix docència en els estudis del Grau en enginyeria agroalimentària i del Grau en seguretat i innovació alimentària, en el Màster de biotecnologia alimentària i en el Doctorat en tecnologia.

Assistents a l'acte de signatura del nou conveni entre l'IRTA i la UdG.

Gastronari

La fermentació dels aliments

La fermentació és la transformació que pateixen els aliments per l'acció dels bacteris i els llevats. Durant aquest procés, els sucres es converteixen en àcids, gas o alcohol, que actuen com a conservants naturals de l'aliment. En general, els aliments fermentats són més nutritius.

Sac d'ossos

Embotit en perill d'extinció. Queden molt poques carnisseries a les comarques gironines i a la resta de Catalunya que el facin. A Tortellà n'elaboren un, però es tracta d'un sac d'ossos o piumoc de carns curades. Generalment les carns es couen a dins la tripa.

Termo - dispensador de cervesa

El món evoluciona i avui dia ja es pot anar a comprar cervesa de dispensador, endur-se-la a casa i que aguanti en perfecte estat durant tres o quatre dies. Això és possible gràcies a uns termos que aguanten la temperatura i impedeixen que l'àcid carbònic s'escapi. També es poden fer servir per al cafè fred.

La xarxa al dia

«Comerç a casa» prepara una passarel·la de pagament per al 2022

L'eina ha de permetre que els comerços puguin configurar el seu espai a la plataforma amb les seves dades i facilitar el pagament de les comandes mitjançant l'aplicació.

Aquest canvi, juntament amb la incorporació de mapes per localitzar fàcilment els comerços, són dues de les millores previstes per al 2022.

La plataforma de comerç electrònic és un instrument que la Diputació de Girona ha posat a disposició de tots els municipis de les comarques gironines. Amb el nom de «Comerç a casa - A casa en un clic», no deixa de créixer i, amb un any i mig de funcionament, ja compta amb 60 entitats locals adherides, 45 plataformes en funcionament (44 de municipals i 1 de comarcal), 1.390 establiments comercials i petits productors registrats.

Distintiu de què disposen els comerços per tal que el consumidor pugui identificar els que es troben al portal de comerç de la Diputació de Girona.

Una plataforma oberta a tot el territori gironí

«Comerç a casa - A casa en un clic» és un servei gratuït de la Diputació de Girona. L'eina permet que comerciants i petits productors tinguin un espai visible en què puguin oferir els seus productes i serveis, i que aquesta informació arribi amb facilitat als consumidors locals.

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, 23

Mercat del Lleó (Girona)
Pl. de Calvet i Rubalcaba, 15

Mercat de Palamós
Av. de Catalunya, 6

Mercat de Portbou
Pg. d'Enric Granados, 1

Mercat de Roses
C. de Pep Ventura, 20

Mercat de Salt
Pg. dels Països Catalans, 192

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

El terme just

Greix o grassa?

En l'àmbit de l'alimentació i la gastronomia,
per referir-nos a una substància d'origen orgànic
insoluble en aigua hem de fer servir el mot

greix

✓ *La fruita seca és rica en greix vegetal.*
✓ *La mantega conté greixos insaturats.*

En canvi, *grassa*, que és la forma femenina de l'adjectiu *gras*,
s'usa per indicar que un aliment o producte conté greix.

✓ *Solem treure la part grassa del pernil.*
✓ *L'oli d'oliva i l'alvocat són aliments grassos.*

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://ddgi.cat/llibreEstil

El portal del **comerç de proximitat**
al teu municipi

Comerç a casa

A casa en un clic

Amb el suport de

Diputació de Girona