# milfulls

**Revista dels mercats municipals de les comarques gironines**

Juny - setembre de 2022
Núm. 45 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

200 1822-2022

**45**
Estiu
2022

Xarxa de
**Mercats Sedentaris**
de la Província de
**Girona**

«El meu avi solia dir que una vegada a la vida necessites un metge, un advocat, un policia i un predicador, però cada dia, tres vegades al dia, necessites un pagès.»

**Brenda Schoepp**

# 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 |
| Els nostres productes | 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

## Soc de mercat, soc bo

Amb aquest número de la revista Milfulls iniciem un cicle amb el qual volem reivindicar la part humana dels nostres mercats, conèixer les persones que hi ha darrere les parades i la història de tradició familiar que moltes vegades els acompanya. Amb aquesta finalitat, començarem pels presidents i les presidentes de cada mercat per saber qui són, com és el producte que hi venen, com van arribar al mercat... En definitiva, per conèixer millor les persones que formen part de la gran família del mercat, quins productes ens presenten i per què.

Comencem la volta d'entrevistes al mercat de Girona, i la intenció és continuar per la resta de mercats sedentaris de la demarcació: Lloret de Mar, Olot, Palafrugell, Palamós, Portbou, Roses, Salt i Sant Feliu de Guíxols.


**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**

## Fideus rossejats

### INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 ceba mitjana i 6 alls
- 2 tomàquets madurs
- 600 g de peix de roca: lluerna, congre, aranya, franquets, etc.
- 250 g de galeres i 200 g de crancs
- Oli d'oliva verge extra
- 400 g de fideus gruixuts (millor si tenen forat)
- 1,5 l de brou de peix
- 4 gambes vermelles
- 500 g de musclos
- Sal

### PREPARACIÓ

**1.** Primer de tot, prepareu un sofregit amb els alls laminats i la ceba trinxada ben finament, i quan siguin gairebé cuits, incorporeu-hi els tomàquets ratllats i deixeu que es concentrin bé.

**2.** Afegiu-hi el peix prèviament net i escatat, les galeres i els crancs, i cobriu-ho tot amb aigua freda. Deixeu que tot bulli mitja hora, aproximadament. En haver bullit, coleu-ho i reserveu-ho.

**4.** En una paella, poseu-hi un raig d'oli i els fideus. Deixeu que s'hi enrosseixin lentament, a fi que agafin un color uniforme i que quedin ben rossejats. Aneu-los remenant.

**5.** Tot seguit, afegiu-hi el brou (entre tres quarts de litre i un litre) i deixeu-ho coure tot entre 12 i 14 minuts, fins que els fideus estiguin al punt i quedin secs.

**6.** Quan els faltin només 3 minuts de cocció, poseu-hi les gambes i els musclos per sobre i deixeu que s'acabi de coure tot.

## EL PRODUCTE

La pasta és un dels aliments més coneguts a tot el món. Hi ha receptes de pasta per donar i per vendre, elaborades de maneres diferents i amb uns gustos molt dispars: des d'una lasanya de carn fins a una espectacular amanida de pasta amb vieires i gambes. De fideus, però, a diferència de moltes altres pastes que es poden trobar seques o fresques, només se'n solen trobar de secs. Agafen un color molt singular quan es torren a la paella, com en aquest plat de fideus rossejats.

## REINVENTEM EL PLAT

Els fideus rossejats, que són un plat típic de la cuina marinera, s'han popularitzat fins a l'interior del territori. Hi ha qui en els darrers moments de la cocció hi afegeix un parell de cullerades de sèpia guisada amb quatre pèsols. Per tal de controlar la cocció dels fideus i que quedin secs, podeu fer mitja cocció a foc fort, i l'altra mitja dins el forn. A més, hi podeu afegir una picada amb all i safrà o un allioli negat, o servir els fideus amb un allioli fet al morter.

## EL MARIDATGE

### Blanc de Gresa, de Vinyes d'Olivardots

Aquest vi de color groc brillant té un complex buquet d'aromes cítriques, fruites 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 a mesura que hi passa, i acaba amb un recorregut final llarg i fresc.

# El mercat de Lloret ens cuina...

**LA RECEPTA**

## Recuit de drap de cabra amb avellanes garapinyades i mel

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- 100 g de sucre
- 25 ml d'aigua
- 100 g d'avellanes sense pell
- 4 recuits de drap de Fonteta de llet de cabra
- 60 g de mel

**PREPARACIÓ**

**1.** En primer lloc, poseu el sucre i l'aigua en una paella al foc.

**2.** Quan es comenci a caramel·litzar la mescla, tireu-hi les avellanes i aneu-les-hi remenant perquè s'impregnin del sucre i quedin ben garapinyades.

**3.** Per muntar el plat, poseu el recuit en un plat amb les avellanes tallades irregularment amb ganivet i un fil de mel per sobre, i ja el tindreu a punt per servir.

## EL PRODUCTE

El recuit de drap és la joia de la corona dels formatges frescos. Té una textura que el fa un dels productes lactis més demanats, i no permet un transport gaire llarg sense nevera. Presenta la qualitat òptima quan és ben fresc, just acabat d'elaborar, i a mesura que van passant els dies, varia de gust. Per això convé consumir-lo acabat de fer, i si pot ser a l'Empordà, enmig del seu paisatge.

## REINVENTEM EL PLAT

Un producte d'aquesta magnitud necessita pocs acompanyaments que li facin la competència: un fil de mel, un grapat de fruites seques per donar-li una textura cruixent, un rajolí de ratafia reduïda... Tot i que hi ha una altra cosa que l'acompanya bé: les fruites confitades, com ara les figues en almívar o les prunes macerades en algun vi o licor. Quan s'ajunten el recuit de drap i les fruites confitades, la festa és màxima.

## EL MARIDATGE

### Empordàlia Brut, de la cooperativa Empordàlia

És l'Empordà fet bombolles. Té un color groc pàl·lid amb reflexos verdosos i daurats, i a la copa produeix una fina bombolla que dibuixa un rosari i que acaba formant una corona d'escuma consistent. Al nas és afruitat i fresc; al paladar, equilibrat, saborós i cremós, amb una bona persistència aromàtica i notes de fruita.

# El mercat d'Olot ens cuina...

**LA RECEPTA**

## Amanida de patata amb pesto de ruca i Saüll

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- 1 kg de patates noves
- 2 cebes tendres
- 1 manat de ruca
- 2 grans d'all
- 75 g de formatge Saüll
- 75 g d'avellanes de Brunyola
- Un got d'oli d'oliva verge extra
- Sal en escates

**PREPARACIÓ**

**1.** Poseu a bullir les patates amb la pell, i quan siguin cuites, retireu-ne l'aigua i deixeu-les refredar.

**2.** A continuació, peleu-les, talleu-les en daus i passeu-les a un bol.

**3.** Tot seguit, talleu la ceba ben finament i mescleu-la amb les patates.

**4.** Per preparar el pesto, poseu en un recipient alt i estret la ruca, els alls, el formatge ratllat, les avellanes torrades i l'oli d'oliva verge extra. Tritureu-ho tot bé i amaniu amb aquesta preparació l'amanida de patata.

**5.** Enllestiu el plat amb un polsim d'escates de sal pel damunt i serviu-lo.

## EL PRODUCTE

A final d'estiu, les patates noves són ideals per fer amanides senzilles però acolorides. Jugueu a cercar diferents tipus d'amaniments i obtindreu colors i textures curioses. Ompliu el rebost de casa de diferents tipus d'olis, vinagres i espècies, i proveïu-vos d'herbes aromàtiques fresques (que podeu tenir en testos) o, fins i tot, de llavors com el sèsam o les pipes, que us hi aportaran un toc cruixent.

## REINVENTEM EL PLAT

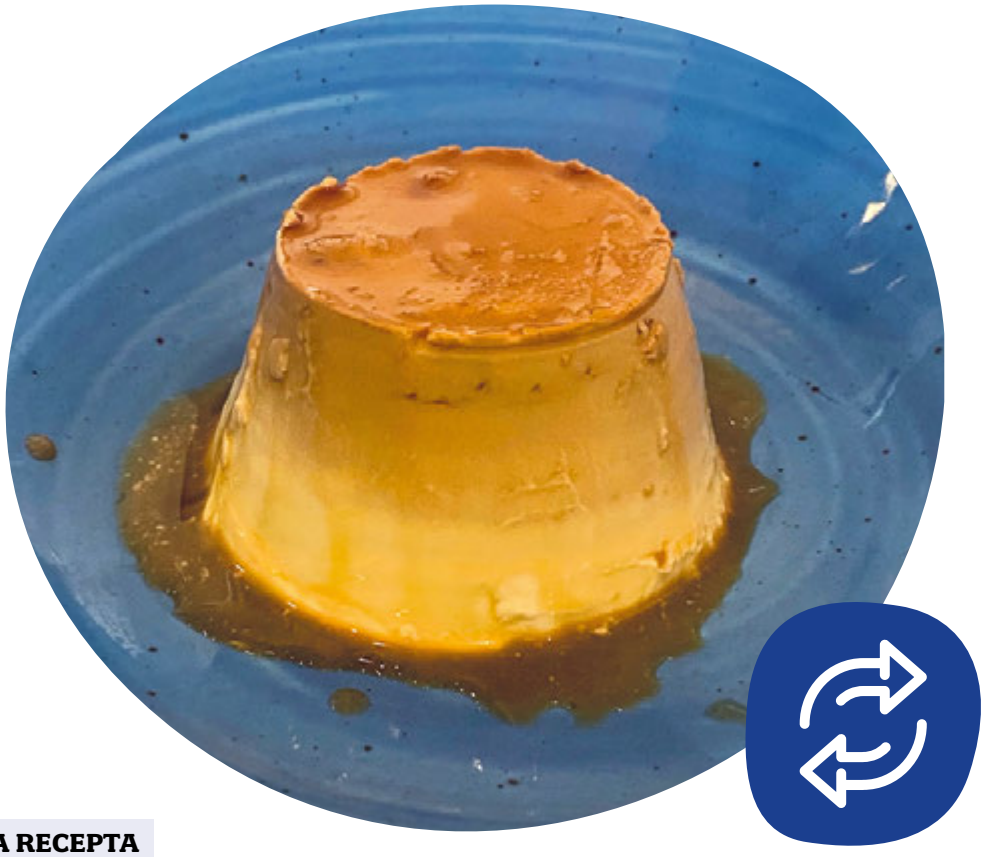
Aconseguireu convertir aquesta amanida en un plat únic si hi afegiu altres elements, com ara uns quants seitons en vinagre, un ou dur tallat en quarts, bolets confitats, un grapadet de germinats de remolatxa o verdures fermentades, que a l'estiu hi donen un punt de frescor molt agradable.

## EL MARIDATGE

# Rosat de Gerisena, del Celler Gerisena

És un vi jove elaborat al cent per cent amb garnatxa roja de raïm procedent de vinyes velles de muntanya, de més de cinquanta anys. Es fa una maceració pel·licular del raïm a baixa temperatura amb neu carbònica i el most flor es vinifica a una temperatura controlada de 14 ºC. Té un color rosa pàl·lid, brillant i nítid, i aromes de fruites vermelles i notes florals. En boca és fresc, elegant i equilibrat, amb un final llarg i sedós.

# El mercat de Palafrugell ens cuina...



**LA RECEPTA**

## Flam d'avellana

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- 200 g de sucre
- 1 l de llet d'avellana
- 12 rovells d'ou
- 150 g de mel

**PREPARACIÓ**

**1.** Primer de tot, poseu el sucre amb dues cullerades d'aigua dins un cassó al foc i deixeu que es cogui fins que agafi un lleuger color de caramel. Tireu un raig d'aquesta preparació a dins de cada flamera.

**2.** Poseu dins un bol la llet d'avellana, els rovells d'ou i la mel. Barregeu-ho tot bé, passeu la mescla per un colador i aboqueu-la dins les flameres.

**3.** A continuació, coeu els flams al bany maria a 100 ºC durant 1 hora, aproximadament (el temps dependrà una mica de la mida de les flameres). Feu-hi la prova de l'escuradents, i si us surt net, ja els tindreu a punt.

## EL PRODUCTE

L'absència d'avellana de proximitat a les botigues va fer que cinc productors de Brunyola endeguessin un projecte conjunt per reivindicar les magnífiques plantacions d'avellaners d'aquest municipi de la Selva. El resultat és Nuasets, una marca que comercialitza avellana negreta de Brunyola, sense clova i torrada. Es tracta d'un producte harmònic, deliciós i llaminer, dolç, amb una textura cruixent i un contingut d'olis equilibrat.

## REINVENTEM EL PLAT

En la recepta tradicional, la llet sol ser de vaca, però en aquest cas l'hem substituït per llet d'avellana, que podeu provar de fer vosaltres mateixos a casa: només heu de deixar en remull les avellanes tota la nit, i l'endemà triturar-les i colar-ne el resultat.

## EL MARIDATGE

# Dolç de Gerisena, del Celler Gerisena

La Cooperativa Agrícola de Garriguella i Rabós dedica trenta hectàrees de les seves millors vinyes velles, d'una mitjana de setanta anys, als vins del seu Celler Gerisena. Tot i que Garriguella és famosa per la garnatxa, el Celler Gerisena elabora un dolç de samsó (carinyena) negre de vinyes antigues de muntanya de més de cinquanta anys, que ha envellit dotze mesos en botes de roure i dotze més en àmfora de terrissa de terracota no cuita.

# El mercat de Palamós ens cuina...

**LA RECEPTA**

## Farcellet de vedella amb miso d'arròs

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- 1,5 kg de peixet de vedella
- 300 g de miso d'arròs
- 100 g de créixens
- 50 g d'alfàbrega
- Un got d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de formatge de cabra Babaus
- Un grapat de germinats
- Sal en escates

**PREPARACIÓ**

**1.** Poliu el peixet de vedella (traieu el greix i el teixit enganxats a la carn). Unteu-lo amb miso per totes bandes, emboliqueu-lo amb paper de plàstic transparent i deixeu-lo a la nevera un parell de dies.

**2.** Talleu-lo en tires molt fines. Si cal, poseu-lo una estona al congelador perquè s'endureixi i talleu-lo amb la màquina de tallar embotit. Formeu-hi uns rectangles.

**3.** Barregeu les fulles de créixens amb les d'alfàbrega i amaniu-les amb un raig d'oli. Emboliqueu l'amanida amb els rectangles de carn de vedella i emplateu-los.

**4.** Per acabar, amaniu els farcellets amb un rajolí d'oli i acabeu el plat amb un parell de talls de formatge Babaus, escates de sal i germinats per sobre. Serviu-los.

## EL PRODUCTE

El peixet és una peça de vedella sensacional per menjar amanida i tallada ben fina, com si fos un carpaccio. És clar que també podeu fer aquest plat amb filet, però ja té un altre preu, o fins i tot amb la part del llom baix de la vedella, que sol ser molt magre en algunes races, com la llemosina.

## REINVENTEM EL PLAT

En els darrers trenta anys, el carpaccio de vedella ha guanyat espai a la cuina dels restaurants, ja que és una manera fàcil de preparar un plat de carn crua. Però n'hi ha moltes altres d'actualitzar aquest plat segons la maduració, la curació i la marinada de la carn. La carn de vedella permet molts de condiments: espècies diferents barrejades amb un greix sòlid com la mantega aporten un caràcter diferent a la peça al natural.

## EL MARIDATGE

# Esventat, del celler Mas Llunes

Aquest vi negre l'elabora el celler Mas Llunes amb una sola varietat de garnatxa negra. *Esventat* significa que ha sofert l'acció del vent, que està «tocat per la tramuntana», i reforça la idea d'un vi que pretén trencar motlles. Presenta un color de cirera picota i té una aroma balsàmica, en què predomina la fruita confitada i les cireres amb lleugeres notes de castanya. En boca és ample i fresc.

# El mercat de Portbou ens cuina...

**LA RECEPTA**

## Capó rostit amb alls

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- 1 capó de 2 kg
- 4 cabeces d'alls
- 8 cebes de platillo
- 1 branca de farigola
- Un got de vi blanc sec
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

**PREPARACIÓ**

**1.** En primer lloc, plomeu i netegeu bé el capó, a fi que no hi quedi cap ploma ni cap canó.

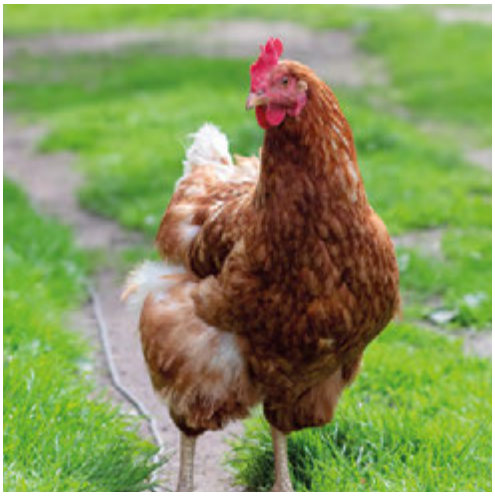
**2.** A continuació, talleu-lo en vuit parts, salpebreu-lo i amaniu-lo amb un raig d'oli. Tot seguit, enrossiu els talls dins una cassola.

**3.** Quan s'hagin enrossit, afegiu a la cassola les cabeces d'alls senceres, les cebetes de platillo pelades, la branca de farigola i el got de vi blanc. Tapeu-ho i deixeu-ho coure a foc lent fins que el capó sigui ben tendre. Si queda eixut, hi podeu afegir algunes llossades d'aigua calenta.

**4.** Rectifiqueu-ne el punt de sal i ja el podreu servir.

## EL PRODUCTE

El capó és un pollastre castrat d'uns sis mesos de vida. L'alimentació del capó, com la de la majoria de l'aviram, és a base de grans de blat de moro i de lleguminoses, i el que poden pellucar per terra. El capó és uns dels reis de la taula quan arriba el Nadal, i se'n fan de farcits i de rostits al forn. Tot i això, cada vegada se'n desestacionalitza més la producció i se'n poden trobar tot l'any.



## REINVENTEM EL PLAT

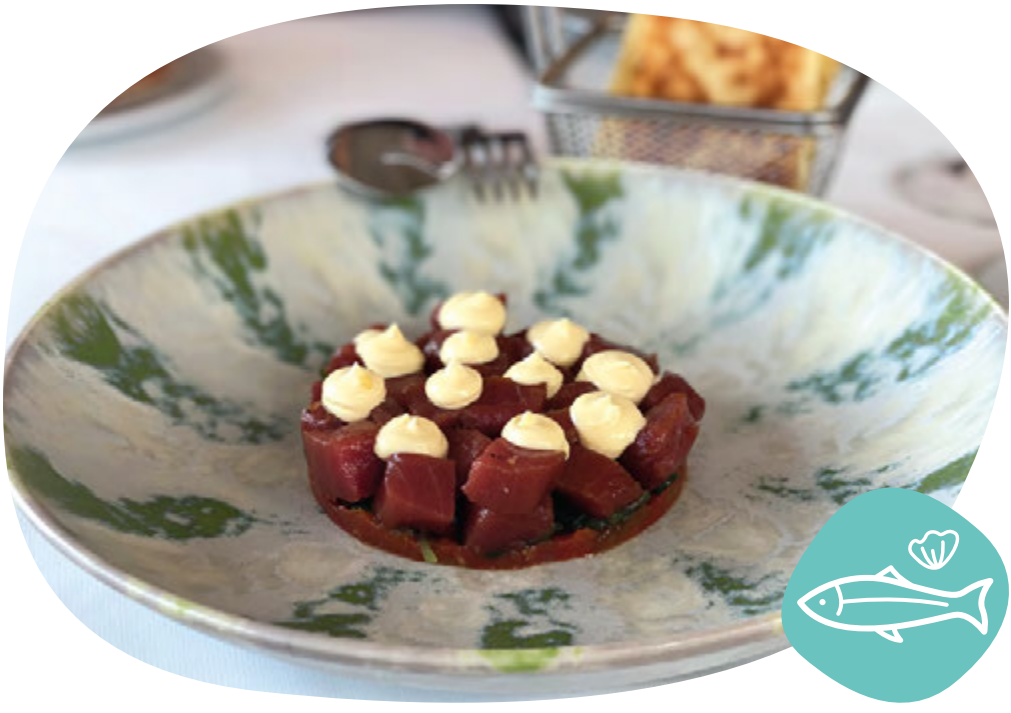
A la cuina catalana som poc d'espècies i, en canvi, ens hi poden donar uns matisos molt interessants. Una de les que es fan servir en diferents llocs de la Mediterrània amb la carn és la canyella. En dosis mesurades, hi aporta un gust molt interessant. Si voleu incorporar unes pilotilles a aquest plat, en podeu posar a la carn capolada, i només amb aquest afegitó obtindreu un sabor espectacular.

## EL MARIDATGE

# Masia Carreras negre, del Celler Martí Fabra

És un vi amb una bona entrada, molt àmplia, i un recorregut llarg i suau, molt amable. La fruita, el cacau i uns sorprenents balsàmics hi apareixen al costat de les espècies dolces. És molt saborós, amb una acidesa excel·lent i uns tanins molt ben integrats, equilibrat i amb una estructura perfecta. Té un final llarg i persistent. Es tracta d'un vi amb una personalitat pròpia, profund, seductor i molt, molt aromàtic.

# El mercat de Roses ens cuina...



**LA RECEPTA**

## Bonítol marinat amb amanida del mar

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- 1 bonítol de 2 kg
- 50 g de salsa tamari
- 100 ml de suc de remolatxa cuita
- 1 remolatxa cuita
- 100 g de pètals de tomata secs en oli d'oliva verge extra
- 100 g d'enciam de mar
- 50 g de salicòrnia
- 100 g de maionesa d'oli d'oliva verge extra

**PREPARACIÓ**

**1.** Prepareu el bonítol traient-ne els quatre lloms amb un ganivet ben esmolat. Talleu-los en daus regulars i reserveu-ne les puntes per fer un tàrtar o una altra recepta.

**2.** Tot seguit, poseu els daus de bonítol en un bol amb la salsa tamari i el suc de la remolatxa cuita. Deixeu-l'hi macerar 5 minuts.

**3.** A continuació, peleu la remolatxa i talleu-la en tires ben fines, així com els pètals de tomata. Barregeu la remolatxa i la tomata i poseu-ho al fons del plat.

**4.** Per muntar el plat, poseu-hi les algues i la salicòrnia al damunt; després, els daus de bonítol, i acabeu-lo amb uns puntets de maionesa d'oli d'oliva verge extra. Serviu el plat just acabat de muntar.

## EL PRODUCTE

El bonítol és un peix blau que té un preu prou econòmic si el comparem amb el de la seva parenta, la tonyina. I, segons diuen els pescadors, consumir bonítol és molt més sostenible que consumir tonyina. Cal vigilar, però, amb la textura que té, que és més tova que la de la tonyina. En tot cas, si feu servir un ganivet ben esmolat i aneu amb compte, obtindreu uns resultats excel·lents.

## REINVENTEM EL PLAT

El peix cru, sigui en tàrtar, amanit o macerat, és una alternativa ben saborosa i refrescant per als dies de calor. Sempre podeu fer-ne variants, com ara afegir-hi una base vegetal de bolets confitats, una albergínia escalivada o un puré de pèsols. També podeu jugar amb la gran varietat d'algues que tenim a l'abast. Això sí, abans feu-ne un tast per saber quin gust i quina textura tenen cadascuna.

## EL MARIDATGE

# Sota els Àngels rosat, del celler Sota els Àngels

Es tracta d'un vi de color de pell de ceba amb reflexos de coure brillant, que en nas ens recorda un perfum de pètals de rosa subtil i atractiu, i a l'aroma del camp després de la pluja. En boca és aeri i delicat, d'entrada amable i recorregut llarg i fresc. És subtil i misteriós, sorprenent, complex i seductor. Parlem d'un vi gastronòmic, noble, clàssic, preparat per a una evolució sorprenent al llarg del temps.

# El mercat de Salt ens cuina...

**LA RECEPTA**

## Llenties de l'hort

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- 500 g de llenties pardines
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 branca d'api
- 1 cabeça d'alls
- 1 tomata madura
- 50 g de cúrcuma
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra i sal

**PREPARACIÓ**

**1.** Per començar, poseu en una cassola les llenties crues, la ceba i la pastanaga pelades, la branca d'api, els alls pelats i la tomata, cobriu-ho tot d'aigua mineral i poseu-ho al foc. Ha de coure a foc mitjà uns 25 minuts.

**2.** Quan les llenties siguin cuites, traieu totes les verdures de la cassola i poseu-les en un recipient alt i estret. Afegiu-hi la cúrcuma i tritureu-ho. Incorporeu-hi l'oli d'oliva verge extra a poc a poc perquè us quedi una bona emulsió.

**3.** A continuació, torneu a tirar les verdures triturades a les llenties i poseu-hi sal al vostre gust. Deixeu-ho coure tot 4 minuts més i ja podreu servir el plat.

## EL PRODUCTE

Les llenties són un llegum molt versàtil i que ens permet nombroses preparacions. No tingueu por de fer proves de cocció amb diferents tipus de llenties, des de les de mida més petita (les beluga, les pardines o les de Puy) fins a les tradicionals, més grosses. Això sí, les primeres vegades que en feu, haureu de comprovar el punt de cocció adequat per a cada tipus.

## REINVENTEM EL PLAT

Aquestes llenties són ben bé de l'hort, i podeu anar jugant a crear-ne versions diferents canviant-hi els vegetals segons la temporada. Proveu la mescla de ceba, carbassó i pebrot verd, o la de ceba, carbassa i pera. També hi queden d'allò més bé la ceba, la remolatxa i la poma, o la ceba, el nap i la col. Això sí, aprofitem sempre la verdura de temporada.

## EL MARIDATGE

# Jan, del celler Rim

Jan és un vi de carinyena procedent de ceps centenaris, localitzats sobre sòl pissarrós en un bell paratge de l'Albera, a l'Empordà. Un vi elaborat fent-hi una intervenció mínima, que és un homenatge a la gent gran de la zona i a la seva impagable saviesa, ja que està dedicat a un amic octogenari del poble de Rabós. D'aromes subtils i delicades, és un carinyena diferent, amb la singularitat de color, aroma i sabor que li atorga aquesta mínima intervenció.

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

**LA RECEPTA**

## Amanida de formatge blau amb raïm

**INGREDIENTS** (per a quatre persones)

- 2 o 3 tipus d'enciams diferents
- 500 g de raïm blanc
- 1 magrana
- 200 g de pa torrat (tallat en daus)
- 200 g d'ametlles torrades sense pell
- 400 g de formatge blau El Glauc, de Formatgeria Xauxa
- Mig got d'oli d'oliva verge extra
- Sal en escates

**PREPARACIÓ**

**1.** Per  començar, renteu els diferents tipus d'enciams, escorreu-los bé i assequeu-ne les fulles. Trenqueu-les amb els dits i poseu-les dins la plàtera.

**2.** Per damunt, escampeu-hi els grans de raïm i de magrana, les ametlles, el formatge blau tallat en daus i amaniu-ho tot amb un bon raig d'oli. Enllestiu el plat amb un polsim d'escates de sal i serviu-lo.

## EL PRODUCTE

L'alta quantitat d'aigua i la baixa proporció de sucres, proteïnes i greix converteixen l'enciam en un aliment d'un contingut calòric molt baix. Els enciams són molt fàcils de cultivar i n'hi ha una bona colla de varietats, de colors i textures diferents. Gaudiu-ne quan són acabats de collir, que és quan les fulles són més cruixents i gustoses.

## REINVENTEM EL PLAT

A final d'estiu en podeu fer una variant que només és possible aleshores: canvieu -hi el raïm de taula per raïm de vinya. Quan acaba la calor podem gaudir d'una gran varietat de raïm blanc o negre, de grans més petits i gustos molt diferents. Això sí, haureu d'anar traient els pinyols dels grans, si no us agrada trobar-n'hi.

## EL MARIDATGE

### Sometimes Always, de DosKiwis Brewing

L'any 2019, tres anys després de fundar DosKiwis, Judit Piñol, del Baix Empordà, i Michael Jones, de Nova Zelanda, van obrir una fàbrica amb zona de tast, un atractiu pub cerveseria, en plena natura. Aquesta cervesa artesana IPA és tèrbola, de color taronja clar, amb aromes fresques d'aranja, llima i fruita tropical, que en boca apareixen acompanyades de tons resinosos.

# La recepta tradicional

## Turbot al forn amb vinagreta d'all i romaní

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- 1 kg de patates kennebec
- ½ l d'oli d'oliva verge extra
- 150 g de ceba sofregida
- 4 supremes de turbot de 200 g cadascuna
- Mig got de vi blanc
- 1 cabeça d'alls
- Un grapat de fulles de romaní
- 50 ml de vinagre de vi blanc
- Sal en escates i porradell

**PREPARACIÓ**

**1.** Primer, peleu les patates i talleu-les en rodelles d'un centímetre. Poseu-les en una plàtera, cobriu-les d'oli i poseu-les a confitar al forn a 100 ºC fins que siguin ben toves.

**2.** Una vegada cuites, retireu l'oli de les patates i poseu-hi la ceba al damunt, les supremes de turbot, un polsim de sal i un raig de vi blanc. Enforneu-ho tot a 160 ºC uns 15 minuts.

**3.** A continuació, peleu els alls i talleu-los en rodelles. Poseu-los a coure a foc suau amb l'oli de les patates. Quan es comencin a daurar, atureu el foc i afegiu-hi el vinagre i el romaní. Reserveu aquest condiment tebi.

**4.** Tot seguit, traieu el turbot del forn i emplateu-lo. Acabeu el plat amb el vinagre d'alls pel damunt i una mica de porradell ben picat.

# La nostra recepta

## Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*

## Croquetes de botifarra negra

**INGREDIENTS**
(per a quatre persones)

- ½ l de llet sencera
- 75 g de mantega
- 125 g de farina
- 350 g de botifarra negra
- Sal
- 3 rovells d'ou
- 5 clares d'ou
- Farina i pa ratllat per arrebossar
- 1 l d'oli d'oliva verge extra de gust suau per fregir

**PREPARACIÓ**

**1.** Primer de tot, poseu a bullir la llet en un cassó.

**2.** Tot seguit, foneu la mantega en una cassola. Una vegada fosa, incorporeu-hi la farina i deixeu que s'hi cogui uns segons. Afegiu-hi la llet calenta de mica en mica i aneu-ho remenant a foc suau fins que us quedi una beixamel espessa.

**3.** A continuació, traieu el budell de la botifarra i talleu-la en daus petits. Incorporeu-la a la beixamel i remeneu-ho bé perquè amb la calor es desfaci i tenyeixi la salsa. Saleu la mescla al vostre gust i incorporeu-hi els rovells. Pareu el foc, aboqueu la mescla en una plàtera i tapeu-la amb un paper de cuina foradat perquè es vagi refredant.

**4.** Una vegada que ja sigui freda, feu-ne les croquetes i passeu-les per farina, clara d'ou batuda i pa ratllat.

**5.** Fregiu les croquetes en oli d'oliva a 170-180 ºC, escorreu-les uns minuts sobre un paper absorbent i serviu-les.

**Recerca i alimentació - IRTA**

# Fitxes d'oportunitats per aprofitar els aliments adreçades al sector agroalimentari

Un dels reptes que afrontem actualment és reduir el malbaratament alimentari ja des de la producció. Si tenim en compte que els recursos són limitats, aprofitar millor els aliments no només és una necessitat, sinó una oportunitat. En aquest sentit, l'Oficina de Vigilància Tecnològica de l'IRTA ha treballat juntament amb el Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural (DACC) en una sèrie de fitxes d'oportunitats d'aprofitament alimentari. Hi han col·laborat el Centre de Recerca en Economia i Desenvolupament Agroalimentari (CREDA) i l'Agència de Residus de Catalunya.

Aquestes fitxes contenen informació, idees i procediments que ens poden ajudar a reduir les pèrdues i el malbaratament i a aconseguir un aprofitament més efectiu dels aliments. S'adrecen principalment a les empreses del sector agroalimentari, sobretot a les del sector secundari, que generen uns subproductes que no saben com han de valoritzar.

Podeu consultar les fitxes i documents de treball en aquesta adreça electrònica: ***http://agricultura.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/Fitxes-doportunitats-daprofitament-alimentari.***

# Gastronari

## Macerar

Aquesta tècnica consisteix a ficar un aliment (que pot ser fruita, carn, peix, verdura o bolets) en un ingredient líquid com ara oli, vi o vinagre, al qual es poden afegir també herbes aromàtiques o espècies, durant unes quantes hores a la nevera, a fi que s'estovi i s'amari dels gustos de la marinada.

## Cullera ratlladora

Es tracta d'un estri senzill i molt funcional amb què es pot treure la polpa de l'all fàcilment. Les petites incisions a la part interior de la cullera fan que treure la polpa dels alls en fregar-los-hi sigui bufar i fer ampolles. Si sou dels que us costa aixafar els alls a l'hora de fer l'allioli, proveu aquesta tècnica i veureu com us convencerà. És la millor manera de ratllar els alls sense embrutar gaires estris.

## Roger o moll

Aquest peix es caracteritza per dues ambivalències precioses. En primer lloc, el coneixem amb dos noms ben diferents: la denominació *moll* s'utilitza principalment a la Catalunya Nova, comptant-hi Barcelona, i a les Balears. A la Catalunya Vella i la del Nord, en canvi, el terme *roger* guanya la partida. A més, n'hi ha de dues espècies diferents: el roger o moll de roca i el roger o moll de fang. El primer sol ser una mica més gros, i té el llom d'un color més vermellós. Té el cap acabat en una punta més pronunciada i els bigotis més llargs. El de fang, en canvi, és més petit i té una coloració marró lleugerament rosada. Que no us donin gat per llebre, i apreneu a gaudir de la carn delicada i dolça d'un bon moll.

**Avui entrevistem a...**

# Marta Camps Rafart,

presidenta del Mercat del Lleó de Girona

**Actualment té dues parades amb el nom de Llegums cuits i Plats cuinats Pepita, en les quals ofereixen grana cuita i plats cuinats.**

Del mercat del Lleó, la Marta destaca el tracte i la professionalitat dels paradistes i la qualitat dels productes: de proximitat, del dia i a un preu just. Ens recorda que comprar al mercat ens fa més eficients a l'hora de reduir envasos i més conscients del preu per quilo dels aliments.

**És paradista per herència o per vocació?**
Per herència, en som la segona generació.

**Què creu que no sap la gent d'aquest ofici?**
La preparació que demana. A les cinc del matí comencem a coure i a la tarda preparem els precuinats per a l'endemà.

**Per què es dedica als llegums?**
M'agrada el tema, i no em vaig plantejar canviar. És un producte bo i de qualitat, i els pares ja feien plats cuinats i llegums.

**Recomani'ns un producte de la parada.**
Les mongetes del ganxet, que són les millors mongetes del món. Ens les porten de Bescanó.

**Un desig de futur per animar els joves a dedicar-s'hi.**
És una feina feixuga, però agradable pel contacte amb la gent. És molt dinàmica, i pertànyer al mercat és com pertànyer a una gran família.

**Que prefereix, cuinar o que cuini algú altre?**
M'agrada que em cuinin.

**Quin és el seu plat preferit?**
Un bon arròs.

**Un motiu per venir al mercat.**
Trobar producte de proximitat i de qualitat a un preu just.

**Quina és la cosa més curiosa que li han demanat? Té alguna anècdota?**
Doncs al mercat hi pots trobar gent famosa que ens visita, com el dia que va venir Sergio Dalma; els germans Roca venen sovint..., però destacaria el dia que una clienta em va enviar una foto a la Gran Muralla xinesa amb una bossa de la meva parada.

**El mercat del futur serà...**
Un mercat amb la mateixa essència. M'agrada especialment els dissabtes, que hi ha gent que ve a passar el matí al mercat; s'hi troben cada setmana i es relacionen.

**El paradista del futur serà...**
Algú que combinarà perfectament el tracte diari presencial amb la compra en línia. Algú que arribarà al jovent, però respectant l'essència del tracte humà.

**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

## Buquet, bouquet o buqué?

Per referir-nos a l'aroma que exhala un vi i
que el caracteritza, hem de fer servir el terme

## buquet

✓ *La intensitat del buquet permet als enòlegs apreciar la qualitat del vi.*

*Buquet* és una adaptació del mot francès *bouquet*.
En català no hem de fer servir ni la forma francesa ni tampoc
*buqué*, que n'és l'equivalent en castellà.

✗ *Aquest vi té un bouquet potent i prolongat.*

✗ *Aquest vi té un buqué potent i prolongat.*

✓ *Aquest vi té un buquet potent i 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://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

1822-2022