milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Desembre de 2022 - març de 2023
Núm. 47 - Revista gratuïta

Diputació de Girona

2 1822-2022

47
Hivern
2023

Xarxa de
Mercats
Sedentaris
de la Província de
Girona

«Viure envoltada de regles et pot limitar molt. És la llibertat el que et defineix.»

Ana Ros, cuinera eslovena

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
Avui entrevistem...	26
El terme just	27

Carn · Peix · Llegums · Verdures · Pastes / arrossos · Postres / fruites

Recepta vegana · Al·lèrgies / intoleràncies · Per a experts

Editorial

A l'hivern, escudella i vi calent

Amb l'arribada de l'hivern, tornen els plats calents: caldos, sopes i cremes... i el producte estrella dels dies en família, l'escudella. En general, es tracta d'uns àpats més consistents que en altres estacions per mantenir l'escalfor interna del cos.

També tornen els virus, com els dels refredats i els de la grip, animats per les baixes temperatures que els ajuden a propagar-se. Per això, per al bon funcionament del sistema immunitari podem recórrer als cítrics, molt rics en vitamina C i amb un gran poder antioxidant, que són uns bons aliats de les nostres defenses. Per tant, els nostres mercats són uns espais excel·lents per proveir-nos dels aliments d'hivern que ens ajuden a fer front a la despesa energètica que el cos necessita per entrar en calor i per immunitzar-se. Són especialment recomanables les verdures de fulla verda fosca; els llegums; les fruites de colors ataronjats, vermells i morats; la fruita seca i les llavors... És a dir, tots els aliments rics en vitamines i minerals que són beneficiosos per al sistema immunitari i que ens aporten energia.

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...

Guisat de fesols de Santa Pau amb botifarra i bolets

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de fesols de Santa Pau cuits
- 400 g de botifarra vermella
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 300 g de bolets (si pot ser, de fredolics)
- 100 g de sofregit de ceba
- 50 ml de vi ranci
- 50 ml de garnatxa dolça de l'Empordà
- 400 ml del suc de cocció dels fesols
- 400 ml de brou de carn
- 3 alls, 75 g d'avellanes, julivert i sal

PREPARACIÓ

1. Talleu la botifarra en quatre trossos i enrossiu-la en una cassola al foc amb un raig d'oli.

2. Quan ja sigui rossa, afegiu-hi els bolets nets i tallats. Deixeu-ho coure tot 2 minuts.

3. A continuació, afegiu-hi el sofregit de ceba, el vi ranci i la garnatxa i deixeu-ho reduir.

4. Tot seguit, incorporeu-hi els fesols, el suc de la seva cocció i el brou de carn, i deixeu que tot es cogui 10 minuts més a foc suau. Saleu-ho.

5. Per acabar, feu una picada amb els alls, el julivert i les avellanes. Deixateu-la amb el suc de la cocció i afegiu-la al guisat. Comproveu-ne el punt de sal, deixeu-lo coure 2 minuts més i ja tindreu el plat a punt.

EL PRODUCTE

La DOP Fesols de Santa Pau és el reconeixement a un conreu tradicional que es va iniciar a començament del segle XVIII, quan les noves espècies americanes de llegum, molt productives, es van imposar als camps volcànics, lleugers, porosos i fèrtils, fins al punt que també van acabar manllevant els noms de les espècies antigues anomenades *fesols*. Probablement, les llavors de *Phaseolus vulgaris* que es van portar d'Amèrica van desplaçar les varietats ancestrals de *Vigna sinensis* (o *Dolichos sinensis*), de tavelles molt llargues i d'origen eurasiàtic, que devien ser llegat dels grecs antics.

REINVENTEM EL PLAT

Si voleu que aquest guisat esdevingui un mar i muntanya excel·lent, afegiu-hi unes cloïsses a l'últim minut de cocció. Ja veureu quin toc que hi donen! Això sí, poseu-les-hi just a punt d'enllestir el plat, perquè si es couen més del compte queden eixutes i perden tot el sabor.

EL MARIDATGE

Rock & Ros claret, de Troç d'en Ros

Aquest vi claret conté una barreja de raïm negre i raïm blanc de la varietat samsó. S'elabora a l'antiga, és a dir, els gotims de raïm es posen dins el mateix dipòsit, sense desrapar, i es maceren pocs dies. Per això té aquest color tan pàl·lid i pocs tanins. És un vi fet amb raïms d'una vinya de Masarac i d'una altra de Mollet de Peralada, molt velles, sembrades en els anys vint o trenta del segle passat. És molt fàcil de beure, molt lleuger.

El mercat de Lloret ens cuina...

Canelons de verdura

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 4 làmines de pasta fresca rectangulars
- 300 g de bròquil blanc
- 1 albergínia escalivada
- 2 tomàquets confitats
- 2 remolatxes cuites
- 100 g de col llombarda
- 4 escalunyes
- Sal i porradell picat
- 100 g de maionesa feta amb oli d'oliva verge extra
- 100 ml d'oli d'oliva extra verge
- 20 ml de vinagre de vi negre
- 20 g de mostassa antiga
- 40 g de pinyons torrats
- Espinacs tendres, canonges, créixens i escarola

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla a bullir amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi les làmines de pasta i deixeu-les-hi coure el temps que indiqui el fabricant. Refredeu-les en aigua freda i poseu-les al damunt d'un paper assecant per treure'n tota l'aigua.

2. A continuació, peleu l'albergínia i talleu-la ben fina.

3. Escorreu els tomàquets de l'oli i talleu-los en daus molt petits. Feu el mateix amb la remolatxa cuita.

4. Tot seguit, ratlleu el bròquil en cru i talleu els espàrrecs en rodelles fines. Escaldeu-los en aigua bullent i refredeu-los en aigua i gel. Peleu les escalunyes i talleu-les ben fines.

5. En un bol, barregeu l'albergínia, el tomàquet, la remolatxa, el bròquil, l'escalunya, la col llombarda, un polsim de sal, el porradell picat i la maionesa. Mescleu-ho tot bé.

6. Munteu els canelons amb aquest farciment i amaniu-los amb una vinagreta feta amb oli d'oliva verge extra, vinagre de vi negre, mostassa antiga i pinyons torrats.

7. Serviu-los acompanyats d'una bona amanida d'espinacs, canonges, créixens i escarola.

EL PRODUCTE

Els romans van ser els primers que van cultivar la coliflor. Des d'Itàlia es va estendre per tota la Mediterrània gràcies a les relacions comercials que es van establir a partir d'aquella època. En el segle XVI va arribar a França i Anglaterra i en el segle XVII ja es conreava a la major part d'Europa. No va ser fins al segle XVIII, però, que va arribar a Espanya.

REINVENTEM EL PLAT

Tot i que sigui l'hivern, posar verdures en plats freds és una bona opció per consumir vegetals crus. Aprofiteu que ara és temps de carxofes per menjar-ne de crues, que són boníssimes. Això sí, si en poseu en aquests canelons, hauran de ser fets i menjats, ja que la carxofa s'oxida molt aviat. No obstant això, donarà una textura al farcit que us encantarà.

EL MARIDATGE

Sidra envellida Mooma

Sidra feta amb pomes de les comarques gironines i elaborada a l'estil anglès. Envellida en botes i amb una graduació del 6,5 % d'alcohol. És de color groc palla i té una aroma de poma verda, afruitada i aromàtica, ja que la varietat que hi predomina és la granny smith. Destaca pel seu gust equilibrat, entre la dolçor i l'acidesa, i presenta una bombolla fina i persistent.

El mercat d'Olot ens cuina...

Trofie amb bolets

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 400 g de *trofie*
- 600 g de bolets barrejats
- 8 alls
- 120 g de mantega i sal

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un xic de sal.

2. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els *trofie* i deixeu-los-hi coure el temps que us indiqui el fabricant al paquet. Us han de quedar grenyals.

3. A continuació, poseu una altra cassola al foc i foneu-hi la mantega.

4. Peleu els alls i talleu-los en rodelles. Netegeu els bolets i talleu-los si són grossos.

5. Quan la mantega s'hagi fos, tireu-hi els alls i els bolets i deixeu que s'hi coguin. Saleu-ho.

6. Escorreu els *trofie* i afegiu-los als bolets cuits. Doneu-hi un tomb i ja podeu servir el plat.

EL PRODUCTE

La pasta agrada a tothom. En podeu comprar de feta, però també en podeu fer a casa. Un quilo de farina, nou ous, un polsim de sal i una hora de feina en bona companyia és el que us farà falta per fer aquests *trofie* tan senzills. Aquest tipus de pasta no és la més coneguda a casa nostra, però ben segur que els encantarà als més petits de la casa. Sobretot si us ajuden a fer-la.

REINVENTEM EL PLAT

En el moment de servir la pasta, hi podeu posar un bon formatge d'ovella ratllat per sobre, que hi queda la mar de bé. Un formatge serrat de pasta dura, com el Peralada Mas Marcè, elaborat amb llet crua ecològica d'ovella ripollesa dels seus ramats, és una bona opció. El formatge serrat és el formatge tradicional madurat que elaboraven els pastors durant les estades que feien a les pastures del Pirineu, a la primavera i l'estiu. Les peces de tres quilos del Bordegàs maduren un mínim de quatre mesos.

EL MARIDATGE

Oriol dels Aspres rosat 2019, del celler Vinyes dels Aspres

En el passat, els rosats van ser els vins més característics de l'Empordà. Ara, Vinyes dels Aspres presenta aquest Oriol dels Aspres, elaborat exclusivament amb garnatxa roja, una de les varietats més característiques de l'Empordà. D'un color roig brillant i viu, entre el maduixot i l'ull de perdiu, és un rosat amb força cos. Presenta una aroma d'herba fresca amb notes cítriques, i en boca ofereix notes de figues fresques i cireres d'arboç.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

Arrop de pomes

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 4 pomes golden
- 1 l de vi negre
- 200 g de sucre
- 1 branca de canyella
- 6 granes de cardamom verd

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, renteu les pomes i talleu-les en trossos grossos i regulars.

2. Poseu una cassola al foc amb el vi, el sucre, les pomes tallades, la canyella i el cardamom verd. Deixeu que es coguin a foc mitjà, controlant que no es desfacin.

3. Quan siguin cuites, retireu-les amb molt de compte i deixeu que el suc es redueixi fins que tingui una densitat de xarop. Poseu-lo de nou per damunt de les pomes i ja tindreu el plat a punt. Serviu-lo tebi o a temperatura ambient.

EL PRODUCTE

Les pomeres presideixen els paisatges de l'Alt i el Baix Empordà, el Gironès, la Selva i el Pla de l'Estany. Tot i que les varietats comercials són la golden, la red delicious, la royal gala i la granny smith, els *pomaris* que es conserven tenen inventariats i plantats més d'un centenar de varietats ancestrals i locals. Totes aquestes varietats locals servien per elaborar un receptari ric, compost de guisats i rostits, per acompanyar botifarra dolça o, sobretot, per fer la poma de farciment.

REINVENTEM EL PLAT

Si us agraden els contrapunts, substituïu dues pomes per dos moniatos. L'alquímia és fantàstica! La composició del moniato és molt semblant a la de la patata, encara que té un contingut energètic més gran determinat, majoritàriament, pels hidrats de carboni complexos (midó) i els sucres. Aquests darrers són responsables del seu marcat sabor dolç.

EL MARIDATGE

Anhel d'Empordà, del celler Pere Guardiola

Vi negre elaborat únicament amb la varietat samsó. És límpid, de color vermell robí amb una intensitat mitjana i el rivet de tonalitat violàcia. Presenta una aroma neta i harmònica, dominada per la complexitat de la fruita vermella amb certa maduresa. Hi destaquen el fons balsàmic, un toc especiat i els matisos de tabac ros. Amb una bona entrada en boca, és sedós, ple i rodó, gràcies a l'harmonia entre la fruita i el roure. És un vi que presenta un bon equilibri pel que fa a acidesa i estructura tànnica, i té un postgust agradable i elegant.

El mercat de Palamós ens cuina...

Carbassa rostida amb herbes i espècies

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 2 kg de carbassa de rabequet
- Oli d'oliva verge extra i sal
- Julivert, alfàbrega i menta
- Espècies al gust (cúrcuma, pebres, gingebre, cardamom...)

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, peleu la carbassa i traieu-ne les granes. Talleu-la en daus de 2 centímetres de gruix.

2. Poseu els daus en una plàtera i amaniu-los amb un polsim de sal i un bon raig d'oli d'oliva. A continuació, rostiu-los al forn a 160 ºC uns 40 minuts, aproximadament.

3. Feu un oli d'herbes i espècies barrejant les diferents herbes trencades amb la mà, les espècies al gust, un polsim de sal i un bon raig d'oli.

4. Per acabar, traieu la carbassa cuita del forn, amaniu-la amb l'oli d'herbes i espècies i serviu-la.

EL PRODUCTE

Hi ha carbasses tot l'any, però les d'hivern solen ser les millors. Més seques, fibroses i dolces que les d'estiu, ens ofereixen una cuina molt acolorida i són bones aliades tant amb altres verdures com amb fruites. Tenen la pell molt gruixuda, per això es conserven més temps sense fer-se malbé.

REINVENTEM EL PLAT

No sigueu tímids i gaudiu de la riquesa de colors, sabors i aromes de les herbes i les espècies. No hi ha límits! Utilitzeu i canvieu les que vulgueu! Podeu obtenir tantes variants del plat com el vostre gust personal sigui capaç d'assimilar. Això sí, proveïu-vos de bones espècies i guardeu-les en pots tancats i en un lloc fosc, perquè si no perden gust i aroma.

EL MARIDATGE

Cervesa Sometimes Always, de Dos Kiwis Brewing

El 2019, tres anys després de fundar Dos Kiwis, Judit Piñol, del Baix Empordà, i Michael Jones, de Nova Zelanda, van obrir-ne la fàbrica artesana amb una zona de tast, un atractiu pub cerveseria en plena natura. Aquesta cervesa és una IPA amb un gust especial, que casa de meravella amb aquesta carbassa especiada. És tèrbola, de color taronja clar, amb aromes fresques d'aranja, llima i fruita tropical, que en boca s'acompanyen de tons resinosos.

El mercat de Portbou ens cuina...

Flam de coco

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 l de llet de coco
- 8 ous
- 175 g de sucre i
  80 g més per al caramel

PREPARACIÓ

1. Poseu el sucre per fer el caramel en una paella a foc mitjà. Deixeu que s'hi fongui i es vagi caramel·litzant. Quan es comenci a enrossir, pareu el foc, tireu-hi unes gotes d'aigua perquè es liqüi i aboqueu-ne una mica dins cada flamera.

2. A continuació, barregeu la llet de coco amb els ous i el sucre dins un bol. Mescleu-ho tot bé i coleu-ho. Ompliu les flameres amb la mescla i poseu-les a coure al forn al bany maria a 150 ºC. El temps de cocció depèn de la mida de les flameres, però hi podeu fer la prova de l'agulla (punxeu un flam amb una agulla i si surt neta és que ja és cuit).

3. Una vegada cuits i refredats, desemmotlleu-los i ja els podreu servir.

EL PRODUCTE

Cada vegada hi ha més persones amb intolerància a la llet animal, sobretot a la de vaca. La llet de coco, doncs, és una bona alternativa. S'obté esprement la polpa madura del coco prèviament triturada. El valor nutritiu del coco destaca per la seva aportació de greixos saturats, que el converteixen en una fruita molt energètica. Conté poca quantitat d'hidrats de carboni i de proteïnes, però és molt ric en sals minerals.

REINVENTEM EL PLAT

Si, a més a més, teniu al·lèrgia a l'ou, una bona alternativa és substituir-lo per alga agar en pols. En podeu diluir 6 grams en una mica de llet de coco. Quan estiguin ben barrejats, afegiu-hi la llet de coco restant i feu-la bullir 2 minuts. Afegiu-hi el sucre, torneu-ho a remenar bé i aboqueu la mescla dins dels motlles amb el caramel. El flam que obtindreu serà blanc, però si el voleu acolorir, sempre hi podeu posar una mica de cúrcuma, que hi donarà color i gust.

EL MARIDATGE

Ratafia L'Empordanesa, de celler Mas Llunes

El celler Mas Llunes elabora artesanalment aquesta ratafia suau i plena de matisos a partir d'una maceració hidroalcohòlica de nous tendres, herbes aromàtiques del cap de Creus i espècies. La ratafia envelleix un mínim de tres mesos a les botes de fusta que aquesta empresa familiar de Garriguella, amb una tradició licorista d'ençà de 1875, conserva enmig de Garriguella.

El mercat de Roses ens cuina...

Llengua de vedella amb anxoves

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 llengua de vedella cuita
- 1 ou cru i 1 ou bullit
- 100 g d'anxoves
- 100 g de tonyina de llauna
- Un raig de vinagre de vi de poma
- 25 g de tàperes i 50 g de cogombrets
- 250 ml d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Peleu la llengua de vedella, talleu-la en llesques primes i emplateu-les.

2. En un recipient alt i estret, poseu-hi l'ou cru, l'ou bullit pelat, la tonyina, les anxoves, el raig de vinagre, una grapadeta de tàperes i cogombrets, i l'oli d'oliva. Tritureu-ho tot com si féssiu una maionesa, de baix cap a dalt. Afegiu-hi sal i vinagre al punt.

3. Amaniu la llengua amb la salsa per sobre i acabeu de decorar el plat amb unes quantes rodelles de cogombrets.

EL PRODUCTE

La llengua de vedella es considera víscera de carn vermella. Forma part de la cuina tradicional, tot i que cada vegada se'n cuina menys, ja que necessita molt de temps de cocció. S'ha de netejar molt bé: s'ha de deixar mitja hora en aigua freda perquè tregui les impureses. A continuació, s'ha de coure amb molta aigua durant uns 15 minuts i després s'ha de rascar amb un ganivet per treure-li la pell. També la podeu netejar i escaldar, refredar i tornar a posar a coure en aigua freda, fins que sigui tova. Tot i això, també en podeu comprar de neta i ja cuita, per poder-la incorporar al guisat o utilitzar-la directament. El temps de cocció depèn de l'edat de l'animal.

REINVENTEM EL PLAT

Encara que molt sovint el menjar enllaunat estigui desprestigiat, hi ha llaunes que són fantàstiques. Compreu conserves de qualitat, que sempre us donaran alegries, com ara uns bons musclos. Podeu donar un toc encara més mariner a aquesta llengua, a més de la tonyina i de les anxoves, afegint-hi uns musclos en escabetx, que donen molt de si en aquest plat fred. Hi sucareu pa!

EL MARIDATGE

Gerisena criança, del Celler Gerisena

Vi negre elaborat amb raïm procedent de vinyes velles de muntanya de més de cinquanta anys. La maceració del raïm té lloc durant la fermentació a temperatura controlada de 20 °C durant vint dies. Presenta un color vermell amb aromes de fruites negres i notes especiades. Les aromes de la criança són presents en els torrats del cafè i la xocolata. En boca és ampli i equilibrat, amb uns tanins madurs, i té un final llarg i persistent.

El mercat de Salt ens cuina...

Pollastre de pagès a l'estil Kentucky

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 8 contracuixes de pollastre de pagès
- 1 kg de farina de blat
- 50 g d'all en pols
- 10 g de ceba en pols
- 50 g de pebre vermell dolç
- 20 g de pebre vermell picant
- 5 g de pebre negre
- 20 g de curri en pols
- 10 g d'estragó en pols
- 10 g de farigola en pols
- 5 g d'anet en pols
- 1 l d'oli d'oliva verge extra i sal

PREPARACIÓ

1. Traieu la pell del pollastre, desosseu-lo i talleu-lo en trossos més o menys de la mateixa mida.

2. En un bol gros, poseu la farina juntament amb totes les herbes i les espècies. Aboqueu la meitat de la mescla en un altre bol, afegiu-hi aigua freda i barregeu-ho fins que tingueu una pasta semblant a una romana.

3. Afegiu els talls de pollastre dins aquesta pasta, tapeu-ho amb plàstic transparent i deixeu-ho reposar a la nevera durant dues hores.

4. A continuació, poseu l'oli a escalfar en una paella fonda. Passeu els talls de pollastre per la farina especiada i quan l'oli sigui ben roent, tireu-los-hi.

5. Quan siguin ben rossos, retireu-los. Passeu-los damunt un paper absorbent i, tot seguit, serviu-los amb la salsa que us agradi més.

EL PRODUCTE

La carn de pollastre admet moltes coccions diferents, sobretot si en valorem cada peça per separat. Les contracuixes són una carn melosa i gustosa, ideal per guisar i rostir, però també per fregir amb receptes d'estil menjar ràpid com aquesta. A més, si les feu a casa, sabreu els ingredients que contenen i seran molt més saludables.

REINVENTEM EL PLAT

Els arrebossats són un compendi de cruixentor i ciència. Podeu utilitzar diferents tipus de farines per equilibrar la pasta i que el resultat final sigui més o menys cruixent. Les farines d'arròs o de blat de moro solen afavorir que el producte acabat sigui més cruixent. Feu-hi algunes proves i obtindreu la fórmula magistral per als vostres fregits.

EL MARIDATGE

Tramuntanart, de la Cooperativa Agrícola de Garriguella

Vi negre elaborat amb les varietats samsó i garnatxa negra. Un vi negre fidel a la tradició vitivinícola empordanesa. És net i brillant, de color cirera amb reflexos porpres i amb una intensitat de capa mitjana. En nas, destaca la seva potència aromàtica de fruita vermella confitada, en la qual s'acoblen algunes notes especiades, i l'entrada en boca destaca per l'amplitud. És un vi que s'expressa amb tota la franquesa de la seva joventut, i amb uns tanins amb molta vivacitat que el converteixen en un producte amb una estructura i una persistència memorables.

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

Rap amb patates

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 8 rodelles grosses de rap
- 1 cabeça d'alls
- 2 tomàquets ben madurs
- 1 pebrot verd
- 100 ml de vi blanc
- 1 kg de patates, millor que siguin velles
- 1 l de brou de peix
- 250 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Agafeu una cassola de ferro colat i poseu-la al foc amb 200 ml d'oli d'oliva. Enrossiu-hi els alls pelats sencers i reserveu-ne la meitat.

2. A continuació, afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-l'hi coure fins que es redueixi bé. Tot seguit, incorporeu-hi el vi blanc i deixeu que es torni a reduir.

3. Tireu-hi el pebrot verd tallat en rodelles fines, doneu-hi un parell de voltes i incorporeu-hi les patates pelades i esqueixades. Cobriu-ho tot amb el brou de peix, saleu-ho i deixeu-ho coure a foc fort uns 14 minuts, fins que les patates siguin gairebé cuites.

4. Llavors afegiu-hi les rodelles de rap assaonades i deixeu-les-hi coure 4 minuts més. Rectifiqueu el suquet de sal i ja podreu servir el plat, però és més bo si el deixeu reposar cinc minuts.

5. Abans de servir-lo, tireu-hi per sobre un parell de cullerades d'allioli negat fet amb els alls que heu reservat i 50 ml d'oli. Doneu-hi un parell de tombs i pareu el foc.

EL PRODUCTE

El rap és un peix blanc amb proteïnes de qualitat, per la qual cosa si es cuina sense excés de greix ni salses calòriques és un peix idoni per a dietes de control de pes. El gust i la textura del rap el converteixen en un peix de primera, que és deliciós preparat de les maneres més senzilles: a la planxa, rostit al forn, al vapor... Hi ha molts d'aliments que encaixen amb el gust del rap, per la qual cosa a l'hora de cuinar-lo es pot acompanyar de pràcticament qualsevol guarnició, i s'obtenen uns plats sorprenents i molt desitjables.

REINVENTEM EL PLAT

Perquè el rap amb patates us quedi més o menys lligat i obtingueu el guisat que voleu, heu de tenir en compte el tipus de patata que hi poseu i la tècnica que utilitzeu. Hi ha varietats que tenen més midó que d'altres, i que us lligaran més el suc de cocció. Si el cuineu amb patates noves, com que tenen molta aigua, no us quedaran tan gustoses. En el cas d'aquest guisat, és millor utilitzar patates velles.

EL MARIDATGE

Malvasia, del celler Brugarol

És un vi blanc elaborat amb malvasia al cent per cent. Àgil, net i brillant, d'entrada pot ser tímid, però es va expressant amb aromes netes de fruita blanca com ara pera, poma o meló d'estiu. En nas és delicat i complex, amb aromes d'anís i matafalugai tocs de llimona. Omple la boca i és persistent, i marida molt bé amb arrossos, peix, pollastre i formatges artesans.

La recepta tradicional

Pilotilles amb bolets

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 300 g de carn magra de porc picada
- 100 g de papada de porc picada
- Sal i pebre negre
- 1 ou
- 1 cullerada d'ametlles torrades
- 4 alls, julivert i canyella en pols
- 50 g de pa torrat ratllat
- 1 cullerada de pinyons
- ½ l d'oli d'oliva verge extra
- 300 g de farina de blat
- 2 cebes mitjanes picades
- 2 tomates de penjar ratllades
- 1 raig de vi ranci
- ½ l de brou de carn
- ½ kg de trompetes de la mort

PREPARACIÓ

1. Poseu la carn magra i la papada picades en un bol i afegiu-hi un polsim de sal i de pebre, l'ou, les ametlles torrades i picades, els alls picolats, la canyella en pols, un xic de julivert tallat finament, el pa torrat ratllat i els pinyons. Barregeu-ho tot bé i feu-ne pilotilles.

2. Poseu una paella al foc amb l'oli i quan sigui ben calent, fregiu-hi les pilotilles prèviament enfarinades. Reserveu les pilotilles fregides i filtreu l'oli de la cocció.

3. Sofregiu la ceba picada en una cassola amb un raig d'oli. Quan es comenci a enrossir, afegiu-hi les tomates ratllades i deixeu-ho coure tot fins que es concentri bé.

4. Tot seguit, aboqueu-hi un raig de vi ranci, i quan se n'hagi evaporat l'alcohol, afegiu-hi les pilotilles i una llossada de brou. Deixeu-ho coure tot 15 minuts i comproveu-ne el punt de sal.

5. Netegeu les trompetes i salteu-les en una paella amb un raig d'oli. Afegiu-les a les pilotilles, torneu a comprovar-ne el punt de sal i pareu el foc.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*

Pastís de carbassa i pastanaga

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de mantega al punt de pomada
- 150 g de sucre morè
- 50 g de sucre blanc
- 250 g de farina fluixa
- 4 ous
- 100 g de coco ratllat
- 100 g de pastanaga ratllada
- 150 g de carbassa ratllada
- 1 pessic de sal
- 50 g de nous
- 1 culleradeta de cafè de polpa de vainilla
- 1 culleradeta de cafè de canyella en pols
- 250 g de taronja confitada
- 2 culleradetes de cafè de ratlladura de taronja
- 1 sobre de llevat químic (tipus ©Royal)
- Gelat de taronja

Per a la cobertura

- 200 g de crema de formatge
- 60 g de melmelada de taronja agra

PREPARACIÓ

1. Barregeu tots els ingredients del pastís dins un bol, amb unes varetes elèctriques: la mantega al punt de pomada, el sucre morè, el sucre blanc, la farina, els ous, el coco ratllat, la pastanaga i la carbassa pelades i ratllades, un pessic de sal, les nous trossejades, la polpa de vainilla, la canyella en pols, la taronja confitada, la ratlladura de taronja i el llevat. Us ha de quedar una crema espessa i homogènia.

2. Entapisseu el motlle i aboqueu-hi la pasta. Enforneu-ho 1 hora a 160 ºC, fins que el pastís qualli per complet. Aleshores, traieu-lo del forn i deixeu-lo refredar.

3. Quan ja sigui fred, escampeu-hi la crema de formatge per damunt i decoreu-lo amb la melmelada de taronja agra.

Els nostres productes

Pasta, pa i crema de verdures enriquits amb fitoplàncton per alimentar la població del futur

El fitoplàncton, que està format per organismes vegetals invisibles a l'ull humà, viu en suspensió en aigües dolces i salades des de fa 3.500 milions d'anys. Avui dia, poques espècies de les que el formen tenen llum verda per part de l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) per al consum humà, només un club selecte que inclou la *Chlorella vulgaris*, la *Tetraselmis chui* o l'*Arthrospira platensis*, més coneguda com a *espirulina*, que és la que es cultiva més arreu del món.

La riquesa nutritiva del fitoplàncton surt molt a compte en termes de recursos i petjada ecològica, perquè les microalgues creixen de quatre a quinze vegades més de pressa que altres fonts de proteïna com el blat, els llegums i la soja. A més, el seu cultiu no competeix pel sòl agrari i no demana grans quantitats d'aigua dolça.

Dels forns de l'IRTA ja han sortit pans enriquits amb espirulina, d'una sorprenent tonalitat verdosa. Així mateix, es provaran d'elaborar altres productes: pasta, cremes de verdura, barretes, salsitxes i begudes isotòniques, a banda de quatre tipus de pinso per a ramaderia i aqüicultura. Totes aquestes reformulacions proteiques tenen el repte de seduir un consumidor poc avesat, en general, a menjar microalgues i poc sensibilitzat amb els avantatges nutricionals i ecològics que presenten.

El fitoplàncton, que està format per organismes vegetals invisibles a l'ull humà, viu en suspensió en aigües dolces i salades des de fa 3.500 milions d'anys.

Cremes de verdures amb microalgues. (Font: IRTA)

Gastronari

Pastar

Pastar és una tècnica que consisteix a barrejar, unir, homogeneïtzar o amalgamar una elaboració de diversos components per formar-ne un de sol, anomenat *pasta*. Es pot fer de manera manual, amb espàtula, o amb una vareta en forma de banya en una màquina pastadora. Aquesta pasta sol portar farina, com passa en les elaboracions de pa, brioixeria, pasta de full, etc.

Sauté alt

El *sauté* alt és una mena de cassola alta amb un mànec que es fa servir per escalfar, saltar, estofar, bresar, fregir, confitar, etc. Sol ser d'alumini o d'acer inoxidable, i s'assembla a un wok, però sense el fons tan estret.

Xiitake

El xiitake és un bolet procedent del Japó, la Xina i Corea, on constitueix una de les aportacions més importants de proteïnes a la dieta. A Espanya, se n'ha estès el consum des de fa uns quants anys, ja que s'hi donen bones condicions per cultivar-ne, és molt versàtil i s'asseca molt bé, cosa que el fa apte per a sopes, salses, receptes orientals, etc. El gust tan característic del xiitake deshidratat es deu a la lentionina, un compost sulfurat que es coneix perquè fluïdifica la sang i evita la formació de trombes.

Avui entrevistem...

Jordi Vilarrasa

President del mercat d'Olot

En Jordi té una parada amb el seu nom, Jordi Vilarrasa Embotits. Hi ven una gran varietat de productes derivats del porc, molts dels quals ben sorprenents, i delicadeses, tots de criança pròpia.

Del mercat d'Olot, en Jordi destaca que els productes que hi ha són de proximitat i de qualitat. El 80 % dels paradistes són productors de la Garrotxa; en essència, el que es ven és de quilòmetre zero. I el peix, que evidentment no pot ser de la Garrotxa, prové de Roses.

És paradista per herència o per vocació?
Per vocació i estimació.

Què creu que la gent no sap d'aquest ofici?
La feina que hi ha. És constància i és esforç de cada dia per vendre fresc. Però els clients ho valoren molt.

Per què es dedica a la carn de porc?
Perquè soc fill de pagès. A casa tenien una empresa familiar agrària i el que més m'agradava era el porc, la matança, i vaig creure que ho podria fer bé.

Recomani'ns un producte de la parada.
El fuet i la botifarra d'ou. Són d'una matèria primera excel·lent i amb el gust d'abans, que recorda la matança del porc de casa nostra.

Té algun consell per animar els joves a dedicar-s'hi?
Que estimin la feina, que els agradi el que fan; segur que si tenen això ho faran molt bé.

Què prefereix, cuinar o que li cuini algú altre?
Que em cuinin.

Quin és el seu plat preferit?
En tinc molts, però trio el *costelló* de porc a la brasa o la botifarra a la brasa amb pa amb tomàquet.

Expliqui'ns un motiu per venir al mercat.
Gaudir comprant producte de qualitat. És tota una experiència, la compra al mercat; l'intercanvi amb la gent no té preu.

Quina és la cosa més curiosa que li han demanat? Té alguna anècdota?
Algú, al principi de tenir la parada, em va demanar peus de porc, però no va especificar que els volia cuits. Després va venir a dir que eren durs...

El mercat del futur serà...
Serà un lloc de vida: s'hi comprarà, s'hi menjarà, etc.

El paradista del futur serà...
Sens dubte, el bon professional serà el que quedarà, el que s'haurà adaptat als canvis que vindran.

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

Tahina, tahin, tahini...?

La mantega de sèsam, típica del Pròxim Orient, amb què s'elaboren diferents plats com ara l'hummus (puré de cigrons) o el babaganuix (puré d'albergínies), en català s'anomena

tahina

✓ *La revista* Milfulls *conté una recepta de tahina casolana molt fàcil de fer.*

Tahin i *tahini* són les denominacions en francès i en anglès, respectivament, d'aquesta preparació.

✗ *A Turquia elaboren unes galetes de tahin que són delicioses.*

✓ *A Turquia elaboren unes galetes de tahina que són delicioses.*

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

Alimentació
Complements
Tecnologia
Benestar i salut
Cultura i educació
Perruqueria i estètica
Farmàcies
Llibreries i quioscs
Oci i esports
Infantil
Bars i restaurants
Llar
Estancs
Calçat
Activitats
Tèxtil
A casa en un clic
El teu comerç connecta amb tu. I tu, connectes amb el teu comerç?
DDGI2030
DEMARCACIÓ SOSTENIBLE
Amb el suport de
Diputació de Girona
www.ddgi.cat/comerc-a-casa
Diputació de Girona / Oficina de Difusió