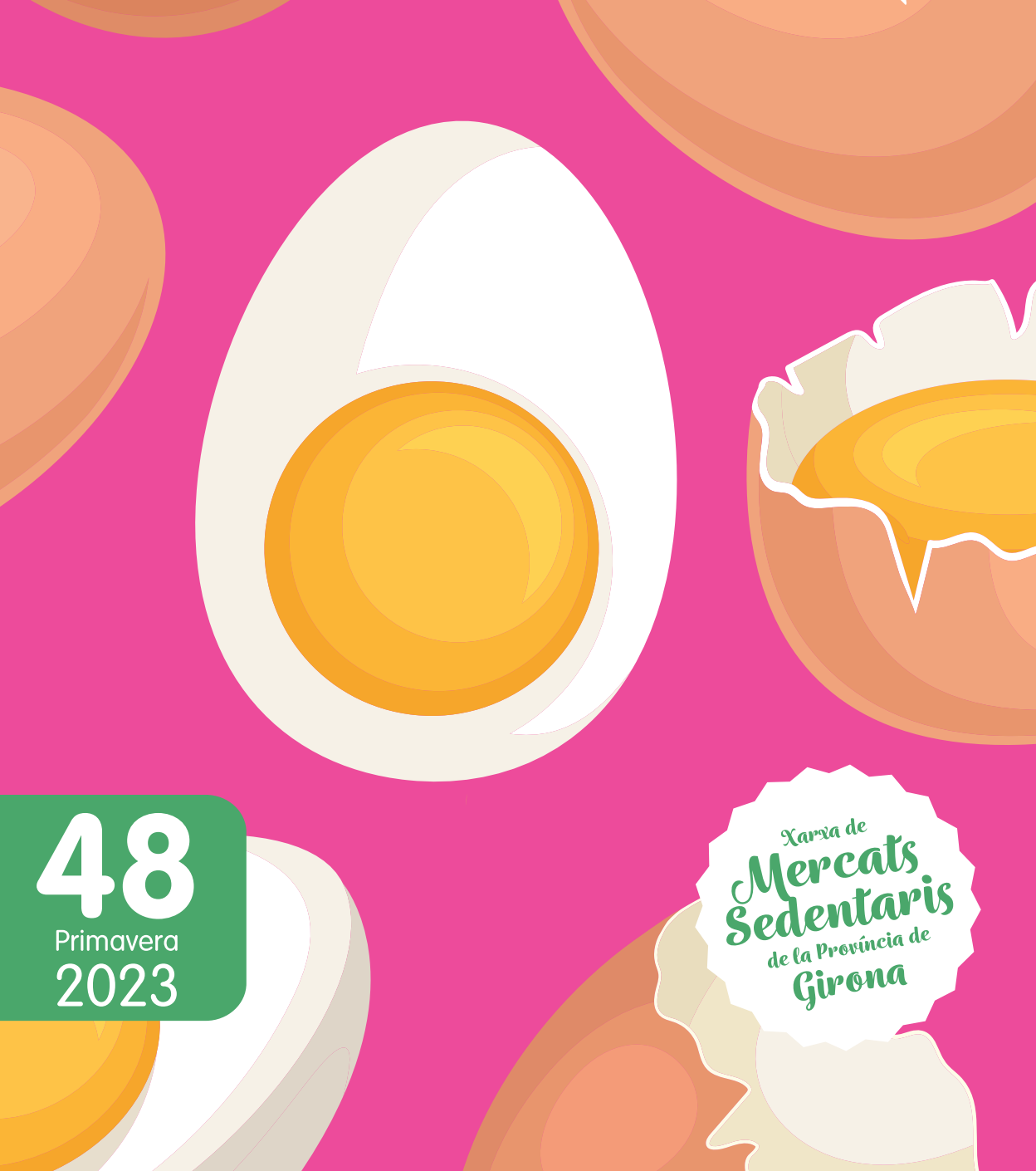
Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Abril - juny de 2023
Núm. 48 - Revista gratuïta

Girona Excel·lent



48
Primavera
2023

Xarxa de Mercats Sedentaris de la Província de Girona

«No existeix modernitat sense una bona tradició.»

Anònim

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

La cultura és al mercat

El terme *cultura* prové del llatí *cultus*, que significa 'cultivar o practicar un art'. Tant es pot cultivar la terra com l'esperit. Ciceró va dir que per molt fèrtil que sigui un camp, no pot produir sense que algú el conreï, i el mateix passa amb els humans i l'educació. La paraula s'ha anat estenent progressivament cap a les activitats humanes que designen el que s'ha après i transmès al llarg del temps.

La gastronomia és una expressió cultural i un element d'identitat a través del qual es difonen els valors dels productes locals, les tradicions i, en definitiva, el patrimoni, i els mercats són els grans temples de la nostra cultura gastronòmica. Hi trobem els productes frescos en les millors condicions per gaudir-ne, i el fet de triar els productes que comprem ens defineix, perquè quan els cuinem mostrem qui som, què ens motiva, i alhora ens connectem amb les nostres arrels, amb la nostra cultura.

En el marc de la Setmana Internacional dels Mercats, la música, l'art i la literatura conflueixen, i els mercats, aquests temples gastronòmics, estenen la catifa vermella per obrir-se a altres manifestacions culturals durant la segona quinzena de maig.

Preneu-ne bona nota: al maig, la cultura és al mercat.

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...

Escopinyes a la sidra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 kg d'escopinyes
- 3 l d'aigua de mar apta per a alimentació
- 1 ceba tendra
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 250 ml de sidra
- Sal i pebre blanc acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Per començar, purgueu de sorra les escopinyes en aigua de mar freda uns 30 minuts.

2. Aleshores, peleu la ceba i talleu-la finament.

3. A continuació, poseu una cassola al foc amb l'oli i la ceba, i deixeu que s'hi cogui 5 minuts. Afegiu-hi la sidra i deixeu que se n'evapori l'alcohol.

4. Tot seguit, incorporeu-hi les escopinyes, salpebreu-les, tapeu la cassola i deixeu-les-hi coure 2 minuts, fins que s'obrin. Serviu-les ràpidament.

EL PRODUCTE

Les escopinyes tenen un baix contingut de greix i, per tant, també de colesterol. En canvi, tenen molt de ferro, per la qual cosa està especialment indicat consumir-ne en cas de patir d'anèmia. La millor temporada per gaudir de les escopinyes a qualsevol part del país va del mes d'octubre al mes d'abril. Són ideals com a aperitiu, però convé que les purgueu bé, amb força aigua o, encara millor, amb aigua de mar, ja que viuen enterrades al fons del mar i retenen molta sorra a dins.

REINVENTEM EL PLAT

A les escopinyes no els calen gaires elements per ser bones i gustoses. Tot i això, de la cuina clàssica podem rescatar una salsa a base de mantega fosa, la salsa holandesa, que hi lliga molt bé i que alhora ens permetrà sucar-hi pa.

EL MARIDATGE

Sidra envellida Mooma

L'Agroalimentària Mas Saulot, una empresa de fructicultors que en reuneix tres generacions a Palau-sator, fa una aposta per la transformació de la poma amb una família de sidres molt d'estil americà. Té un color predominantment groguenc, i una aroma de poma verda, afruitada i olorosa. El seu gust destaca per l'equilibri, i presenta una bombolla fina i persistent.

El mercat de Lloret ens cuina...

Empedrat de mongetes del ganxet amb bitxo confitat

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 500 g de mongetes del ganxet cuites
- 1 ceba tendra
- 2 bitxos de Girona confitats
- 200 g de bròquil confitat
- 400 g de bacallà esqueixat al punt de sal
- 100 g d'olives negres
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vinagre de poma i sal

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, peleu la ceba tendra i talleu-la finament.

2. A continuació, escorreu bé els bitxos i el bròquil confitats i talleu-los com la ceba.

3. En un bol, barregeu les mongetes del ganxet amb la ceba, els bitxos, el bròquil, el bacallà, el vinagre, l'oli i un pessic de sal. Remeneu-ho tot bé, però anant amb compte perquè les mongetes no es trenquin.

4. Per acabar, decoreu el plat amb unes olives negres i serviu-lo.

EL PRODUCTE

Menjar llegums tres o quatre cops a la setmana és un dels pilars per tenir una alimentació saludable. Les mongetes, així com les llenties, els cigrons o altres tipus de llegums, són un autèntic tresor dietètic i gastronòmic pel seu valor nutricional. Les mongetes, com tota la resta de llegums, són un aliment ric en hidrats de carboni complexos, que ens aporten energia de llarga durada i tenen un efecte saciant, ideal per a les persones que volen perdre pes o que n'han de perdre. També tenen proteïnes vegetals, i si es combinen amb cereals integrals, se n'obté una proteïna d'altíssima qualitat.

REINVENTEM EL PLAT

L'empedrat és un plat molt típic de l'Empordà que ha traspassat fronteres. En aquest cas, la ceba tendra li dona molta frescor, sobretot si n'aprofitem la part verda de la fulla i la tallem molt i molt fina, ja que té un gust molt diferent de la part blanca i, a més a més, ens hi afegeix un toc de color.

EL MARIDATGE

Daina, de la cooperativa Empordàlia

Es tracta d'un vi rosat de color pàl·lid, clar i brillant amb aromes intenses de flors, com la rosa, i de fruites del bosc, com la mora i la grosella negra. És molt complet en boca, i hi trobem notes cítriques (de mandarina i aranja), i novament grosella. A més, té uns tanins suaus i un final fresc.

El mercat d'Olot ens cuina...

Gratinat de patates i moniatos

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 quilo de patates
- 1 quilo de moniatos
- 1 l de nata amb el 16 % de matèria grassa
- 400 g de baiona
- Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Per començar, peleu les patates i els moniatos i talleu-los en làmines molt fines amb la mandolina.

2. En una plàtera de forn alta, poseu-hi un raig de nata líquida, una capa de patata, una de moniato, un pessic de sal, un altre de pebre i un altre raig de nata. Repetiu l'operació unes quantes vegades, fins que aconseguiu un gratinat de 4 o 5 cm de gruix. A continuació, talleu la baiona en daus petits.

3. Aleshores, enforneu la plàtera a 125 °C durant 2 hores, aproximadament. Un quart d'hora abans d'acabar la cocció, afegiu-hi els daus de baiona pel damunt, a fi que deixin anar el seu perfum i se'n fongui el greix. Serviu el gratinat acabat de sortir del forn.

EL PRODUCTE

La patata i el moniato són dos tubercles que combinen bé a la cuina, per la textura i el temps de cocció. Cal vigilar amb les varietats de patata, ja que unes van més bé per fregir i unes altres per bullir o rostir. En aquest cas, la varietat kennebec és un tipus de patata tot terreny. En aquest gratinat al forn us donarà molt bon resultat, perquè és molt gustosa.

REINVENTEM EL PLAT

El gratinat de patata i moniato pot semblar una guarnició per a un plat de carn, però quan s'hi afegeix algun tipus d'embotit, com ara baiona o cansalada, o algun formatge, agafa tota una altra dimensió. A banda, el podem fer més lleuger substituint la nata líquida per llet d'ovella ripollesa, que també li dona un sabor excels.

EL MARIDATGE

Peel Reeds, del Celler Pujol Cargol

És un vi blanc brisat amb sis mesos de criança, elaborat amb garnatxa roja i macabeu al Celler Pujol Cargol de Masarac. Presenta un color marró caoba, amb tons de coure, i una llàgrima molt marcada. Té aromes de caramel, de compota de fruita, de poma cuita i canyella.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

Macarrons ratllats amb *chimichurri* i carxofes

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 400 g de macarrons ratllats
- 2 o 3 alls
- Fulles fresques d'orenga, farigola, alfàbrega, marduix i coriandre (5 g de cada)
- 10 g de julivert fresc
- 50 ml de vinagre de vi blanc
- De 2 a 4 bitxos (al gust)
- Sal, comí en pols i pebre vermell dolç o picant (al gust)
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- 4 pètals de tomata confitada
- 4 carxofes confitades
- 100 g de formatge d'ovella curat

PREPARACIÓ

1. Poseu 4 litres d'aigua i un pessic de sal en una olla al foc. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els macarrons i deixeu-los-hi coure fins que estiguin grenyals.

2. Tot seguit, en un bol, barregeu totes les herbes aromàtiques ben picades amb els alls trinxats, un pessic de comí, el vinagre, sal i pebre vermell. Mescleu-ho tot bé i afegiu-hi l'oli.

3. Quan els macarrons estiguin al punt, retireu-los de l'olla, refredeu-los en aigua freda i escorreu-los molt bé. Llavors, passeu-los a un bol.

4. Amaniu els macarrons amb el *chimichurri*, barregeu-ho tot bé i emplateu-los amb els pètals de tomata i les carxofes confitades. Per acabar, poseu una mica de formatge ratllat per damunt cada plat just en el moment de servir-los.

EL PRODUCTE

El secret de per què els macarrons ratllats agraden a tantes persones s'amaga just a les ratlles. Resulta que aquestes estries són les responsables que retinguin una gran part del seu gust i també de les salses que s'hi barregen. A més, la qualitat de les diferents varietats de blat dur o d'altres cereals integrals els confereix un sabor i una textura únics.

REINVENTEM EL PLAT

El *chimichurri* és un tipus de salsa que normalment s'utilitza per acompanyar carn, però que s'adiu a la perfecció amb aquests macarrons. I si hi afegiu unes gotes de colatura d'anxova en lloc de sal, encara us hi donarà un contrapunt de mar fantàstic. Aquest producte de l'anxova és un bon potenciador del gust, i combina tant amb peix com amb carn guisada, o amb plats de pasta com aquest.

EL MARIDATGE

Cervesa Minera Gold Rush, de Cervesa Artesana Minera

Cervesa Artesana Minera, que va començar en una antiga mina de carbó, elabora aquesta cervesa d'estil *blond ale*, de tradició belga. Tot i que no la filtren, tendeix a ser transparent, ja que la sotmeten a una lagerització. Presenta un color groc pàl·lid i una escuma persistent i espessa, amb una aroma dolça i de fruita molt madura i un gust dolç amb final sec.

El mercat de Palamós ens cuina...

Kouglof

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

Per al preferment
87 g de farina de força
4 g de llevat fresc
65 ml de llet sencera
Per a la pasta
187 g de farina de força
5 g de sal
65 g de sucre
2 rovells d'ou
60 ml de llet sencera
15 g de llevat fresc
62 g de mantega
100 g de pell de taronja confitada
Per al bany de mantega
250 g de mantega
250 g de sucre
20 g de vainilla en pols

PREPARACIÓ

1. Per començar, prepareu el preferment dissolent el llevat en la llet. Afegiu-hi la farina i pasteu-ho tot un minut. Deixeu reposar aquesta pasta dins un drap tapat a temperatura ambient.

2. En segon lloc, prepareu la pasta principal: poseu en un bol de pastisseria la farina, la sal, el sucre, els rovells, la llet i el llevat dissolt en un xic de llet tèbia. Afegiu-hi el preferment i pasteu-ho tot junt uns minuts. Al final, afegiu-hi la mantega a punt de pomada i la pell de taronja confitada. Deixeu reposar aquesta pasta tapada durant una hora a uns 25 °C.

3. A continuació, entapisseu un motlle alt de mantega i farina i poseu-hi la pasta. Deixeu que hi torni a fermentar fins que dobli de volum i aleshores poseu-la a coure a 180 °C durant uns 30 minuts.

4. Mentrestant, prepareu el bany de mantega fonent-la en un cassó. Amb cura, aneu retirant-ne l'escuma de la superfície i el xerigot del fons. Manteniu-la a 40 °C.

5. Quan el *kouglof* sigui cuit, en treure'l del forn, submergiu-lo en la mantega i arrebosseu-lo amb la barreja de sucre i vainilla en pols. A continuació, deixeu-lo refredar.

EL PRODUCTE

El *kouglof* és un tipus de brioix que és una especialitat de la zona francesa d'Alsàcia, encara que n'hi ha altres varietats de diversos països centreeuropeus que han traspassat fronteres, com els *panettoni* o *pandori* italians. Consisteix en un brioix dolç elaborat dins d'un motlle amb forma de volcà que se sol consumir en dates festives, especialment per Nadal.

REINVENTEM EL PLAT

Les espècies combinen perfectament amb el *kouglof*. Vigileu de no posar-n'hi gaire quantitat, sobretot de les més potents com ara el clau, l'anís estrellat o la fava tonca. En petites dosis i ben equilibrades, però, donen un perfum sensacional i únic a cada *kouglof*.

EL MARIDATGE

Vi dolç l'Eròtic, del celler Roig Parals

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

El mercat de Portbou ens cuina...

Cigrons amb bolets

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 800 g de cigrons cuits
- 500 g de bolets barrejats
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 150 g de sofregit de ceba
- 50 g de tomata concentrada
- 1 l de brou vegetal
- ½ litre de brou dels cigrons
- 1 fulla de llorer
- ½ branca de canyella
- 100 g de miso

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una cassola al foc amb un raig d'oli d'oliva verge extra i salteu-hi els bolets.

2. Incorporeu-hi els cigrons cuits, el sofregit de ceba, la tomata concentrada, el brou vegetal, el brou dels cigrons i la canyella embolicada amb la fulla de llorer. Deixeu-ho coure tot a foc suau durant 20 minuts.

3. Per acabar, diluïu el miso dins una mica de suc de la cocció. Afegiu-lo a la cassola i pareu el foc.

EL PRODUCTE

Els cigrons es consideren la vedella de l'hort, probablement per la quantitat de proteïnes vegetals que contenen. Hi ha tres tipus de cigrons, bàsicament, i els mediterranis i eurasiàtics són més petits i de color variable. El 90 % del cultiu dels cigrons es fa a l'Índia i el Pakistan, però també se'n conreen molts al Líban, a Turquia, a Síria i al Nepal, així com a l'Argentina i Xile.

REINVENTEM EL PLAT

El miso (pasta fermentada molt utilitzada en la cuina japonesa) afegeix un toc de sabor molt agradable i divertit a aquest plat. Els bolets ja tenen el seu *umami*, però si encara hi voleu donar més força, afegiu-hi xiitakes, que a més a més de reforçar el sistema immunitari, us hi aportaran un gust molt sorprenent.

EL MARIDATGE

Gerisena Criança, del Celler Gerisena

Es tracta d'un vi negre seleccionat de les millors vinyes de muntanya, amb dotze mesos de criança en botes noves de roure francès. S'elabora amb les varietats de garnatxa negra i cabernet sauvignon. Presenta aromes de fruites negres sobremadurades, i notes especiades i torrefactes de la criança. És un vi complex, persistent i vellutat.

El mercat de Roses ens cuina...

Pastís de formatge sense gluten

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g de recuit de drap
- 100 g de formatge Tap de la Bruguera
- 100 g de rovells
- 160 g de clares
- 50 g de midó de blat de moro
- 130 g de sucre integral
- 250 ml d'oli d'oliva verge extra

100 g de rovells = 5 rovells d'ou de mida L
160 g de clares = 4 clares d'ou de mida L

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, poseu el recuit, el formatge Tap de la Bruguera, els rovells i el midó de blat de moro en un pot alt i estret. Tritureu-ho tot fins que obtingueu una pasta fina.

2. A continuació, munteu les clares, i quan les tingueu mig muntades, aneu-hi afegint el sucre.

3. Incorporeu una tercera part de la merenga a la crema de formatge i barregeu-ho tot lentament amb moviments envolupants. Tot seguit, afegiu-hi la part restant.

4. Passeu la pasta a un motlle folrat de paper antiadherent i coeu el pastís uns 40 minuts a 165 °C. Feu-hi la prova de l'agulla per saber si és ben cuit.

EL PRODUCTE

Els pastissos de formatge s'han posat molt de moda aquests últims anys, sobretot els que tenen una cocció molt ajustada. Tots solen portar farina de blat, però en aquest cas, us n'oferim una versió sense gluten elaborada amb midó de blat de moro.

REINVENTEM EL PLAT

Podeu jugar amb molts tipus diferents de formatge per obtenir versions molt diverses del pastís. Afegir-hi un xic de formatge blau o de tupí hi dona un toc molt singular. I si substituïu el sucre per alguna mel, com la del Jardí Botànic Marimurtra, aconseguireu un pastís amb un sabor molt singular.

EL MARIDATGE

Torre de Capmany, del celler Pere Guardiola

Tot i que la família Pairó té una llarga història entrelligada al vi que es remunta a l'any 1871, el celler Pere Guardiola no va néixer fins a final dels anys vuitanta del segle passat. Van començar a elaborar el Torre de Capmany amb les soleres de les botes, que eren exclusivament de la varietat lledoner blanc. Es fa envellir un mínim de dos anys amb el sistema tradicional empordanès de velles soleres familiars.

El mercat de Salt ens cuina...

Arròs d'ànec

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 400 g d'arròs setinat del Molí de Pals
- 1 ceba
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 cuixes d'ànec confitades
- 50 ml de garnatxa dolça
- 1 l de brou fosc d'ànec
- 4 pedrers d'ànec confitats
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i sofregiu-hi la ceba.

2. Tot seguit, afegiu-hi l'arròs i doneu-hi uns tombs perquè es nacri.

3. Esqueixeu la carn de les cuixes confitades i afegiu-la a l'arròs.

4. A continuació, incorporeu-hi la garnatxa, deixeu-la-hi reduir i després afegiu-hi el brou fosc bullent. Deixeu que l'arròs es cogui a foc mitjà 13 minuts. Comproveu-ne el punt de sal.

5. Per acabar, emplateu l'arròs amb els pedrers d'ànec tallats en rodelles i passats per la paella.

EL PRODUCTE

L'arròs semillarg setinat és un gra d'arròs amb una bona quantitat de midó, que absorbeix molt bé el suc durant la cocció, per la qual cosa és ideal per a l'arròs a la cassola tradicional. La família Parals, que des del 1984 és la propietària de l'històric molí d'arròs de Pals, documentat a partir de l'any 1452, conrea aquest arròs amb tècniques de producció agrària respectuosa amb el medi ambient.

REINVENTEM EL PLAT

Si voleu donar un altre toc i una altra textura a aquest plat, podeu utilitzar un arròs integral. L'arròs integral s'obté a partir de varietats de gra rodó, que, un cop eliminada la pellofa externa, conserva la major part del segó, el pericarpi i la pell. Per això, aquest arròs és una font de fibra, vitamines E i del grup B i sals minerals, entre les quals destaquen el fòsfor i el magnesi. L'arròs integral necessita més temps de cocció que el blanc: heu de tenir en compte que l'haureu de coure entre 40 i 45 minuts i que necessitareu tres parts de brou per cada part d'arròs.

EL MARIDATGE

Vall de Molinàs blanc, del Celler Hugas de Batlle

El Celler Hugas de Batlle es va inaugurar el 2002 a Colera, amb la idea clara de perpetuar l'entorn, sense perdre el fil de la història. Per això van plantar les vinyes enfilades en terrasses de pedra seca, amb unes vistes magnífiques al Mediterrani, que donen caràcter als seus vins. El Vall de Molinàs blanc és un vi elaborat només amb garnatxa blanca veremada manualment, amb una criança de tres mesos en botes de roure francès.

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

Mitjana de vedella amb mantega d'herbes

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 2 mitjanes de vedella de 500 g
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- 100 g de mantega
- Herbes aromàtiques al gust (farigola, romaní, orenga...)
- 1 cirereta

PREPARACIÓ

1. Poseu una paella gruixuda al foc i espereu que s'escalfi bé.

2. Salpebreu les mitjanes, que abans heu d'haver deixat reposar a temperatura ambient durant 2 hores, i unteu-les amb l'oli.

3. Daureu les mitjanes a la paella per les dues bandes. Abaixeu el foc i afegiu-hi la mantega tallada en daus, les herbes i la cirereta tallada en rodelles. Aneu repartint la mantega fosa pel damunt de les mitjanes perquè es vagin coent mentre s'impregnen del seu gust.

4. Per acabar, serviu-les just acabades de fer.

EL PRODUCTE

La mitjana, l'entrecot o la costella falsa són peces diferents del llonzat de la vedella, la vaca o el bou, però hi ha una certa controvèrsia pel que fa a la correspondència entre els noms i les peces. Pel que fa a les races de vacum que hi ha al món, n'hi ha que tenen més reputació que d'altres, però cadascuna té un tipus de greix infiltrat diferent. N'hi ha per a tots els gustos.

REINVENTEM EL PLAT

Les paelles de ferro colat són ideals per a aquesta mena de coccions. Aguanten molt la temperatura, i quan hi coem una peça de grans dimensions com ara les mitjanes, no es refreden tan ràpidament com una paella prima, sigui d'alumini o d'un altre material. La reacció de Maillard (un conjunt de reaccions químiques que es produeixen en escalfar els aliments) és molt més eficaç i l'arribada de la temperatura al cor del producte és més homogènia. S'han de saber controlar les temperatures residuals d'aquests utensilis, però quan se'ls agafa el truc, són sensacionals.

EL MARIDATGE

Jan negre, del celler Rim

Aquest vi negre l'elabora Jordi Esteve a partir de vinyes centenàries de Rabós d'Empordà de la varietat carinyena, ubicades en terrenys pissarrosos. Conté llevats salvatges i s'elabora amb criteris de mínima intervenció. És un vi net, límpid i brillant, de color cirera amb reflexos granats, i que presenta una intensitat de capa mitjana. És molt agradable a la vista i, en nas, podem dir que té un caràcter empordanès arrelat. Desprèn aromes fresques de fruita vermella i negra lleugerament confitada. Al cap d'uns minuts en copa, es va obrint, i aleshores el seu terrer de procedència agafa protagonisme: les notes minerals tan característiques de la pissarra i les aromes herbàcies en clouen la simfonia. Té una entrada en boca amb estructura i una certa complexitat, però hi destaca indiscutiblement una frescor impenetrable. Presenta uns tanins elegants, equilibrats i amb un postgust mineral molt expressiu i un final persistent.

La recepta tradicional

Pit de xai amb pèsols

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 quilo de pit de xai
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 cebes mitjanes
- 2 tomàquets
- 100 ml de vi ranci
- 400 g de pèsols frescos

PREPARACIÓ

1. En una cassola de ferro colat, poseu-hi l'oli d'oliva i enrossiu-hi els talls del pit de xai, salpebrats prèviament. Una vegada que estiguin rossos, reserveu-los.

2. Retireu un xic del greix de la cassola i feu-hi un sofregit de ceba i tomata ben concentrat.

3. Tot seguit, torneu a posar-hi els talls de xai, aboqueu-hi el vi ranci i deixeu que se n'evapori l'alcohol.

4. A continuació, afegiu-hi aigua fins que ho cobreixi tot, i deixeu que el xai s'hi cogui lentament, fins que sigui ben tou.

5. Els últims deu minuts de cocció, afegiu-hi els pèsols i deixeu que tot cogui uns minuts més. Poseu el guisat al punt de sal i ja podeu parar el foc.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*

Pilotilles amb tomata

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 300 g de carn magra de porc
- 300 g de carn magra de vedella
- 125 g de cansalada viada fresca
- 4 grans d'all
- 3 ous
- 100 g de molla de pa mullada en llet
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- 500 g de farina
- 500 ml oli d'oliva verge extra
- 200 g de sofregit de ceba
- 1 quilo de conserva de tomata

PREPARACIÓ

1. Per començar, trinxeu la carn magra de porc, la de vedella i la cansalada viada.

2. Poseu-ho tot en un gibrell i barregeu-hi bé les tres carns juntament amb els alls trinxats ben petits, els ous, la molla de pa ben espremuda, la sal i el pebre.

3. Una vegada que ho tingueu tot ben barrejat, feu-ne unes pilotes una mica més grosses del que és habitual, enfarineu-les i fregiu-les en una paella amb oli ben roent. Aneu-les girant perquè quedin ben rosses per fora i cuites per dins. Reserveu-les.

4. Aleshores, poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli i sofregiu-hi la conserva de tomata ben escorreguda. A mitja cocció, afegiu-hi el sofregit de ceba. Saleu-ho i tritureu-ho tot bé. En darrer lloc, incorporeu-hi les pilotilles i deixeu-les-hi coure 20 minuts a foc suau.

Els nostres productes

La primera poma adaptada als climes més càlids arriba al mercat

Amb el nom comercial de *tutti*, és fruit del Hot Climate Partnership, un programa de millora de varietats iniciat el 2002 per l'IRTA; una associació dels principals productors de poma i pera de Catalunya, i un centre de recerca neozelandès.

S'ha presentat a la fira internacional Fruit Logistica, a Berlín, així com el programa de millora, l'únic al món dissenyat per produir fruita de llavor adaptada a uns estius cada cop més calorosos.

És vermella, dolça, cruixent i sucosa, i està adaptada a climes càlids com el nostre. Es tracta de la primera varietat de fruita de llavor registrada que ha sorgit del Hot Climate Partnership (HCP), l'únic programa de millora varietal del món dissenyat per fer front als reptes de produir pomes i peres en climes càlids.

L'objectiu del HCP és produir varietats noves «més adaptades a uns estius cada cop més calorosos, i que satisfacin les necessitats de productors, comercialitzadors i consumidors», explica Joan Bonany, especialista del programa Fructicultura de l'IRTA. Amb aquesta finalitat, la varietat s'ha avaluat als camps experimentals de l'Institut a Mollerussa i a la Tallada d'Empordà, on les temperatures poden arribar a ser de més de quaranta graus a l'estiu.

El Hot Climate Partnership està format per l'IRTA; el Plant & Food Research, un centre de recerca públic de Nova Zelanda; FruitFutur (una associació de les principals empreses productores de fruita de Catalunya: Nufri, Actel, Fruits de Ponent i IGP Poma de Girona), que en liderarà la comercialització a la península Ibèrica (Espanya i Portugal), i l'empresa neozelandesa VentureFruit, que s'encarregarà de la comercialització d'aquesta varietat i d'altres de noves a la resta del món.

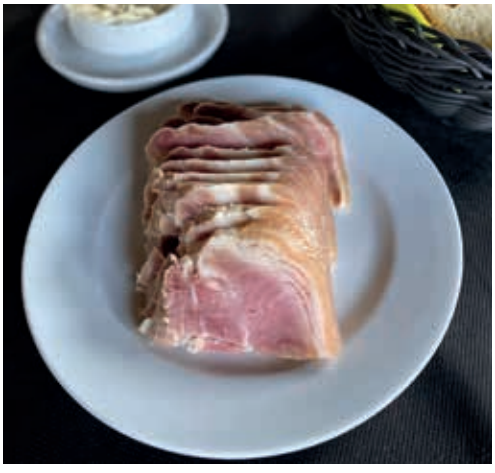
És vermella, dolça, cruixent i sucosa, i està adaptada a climes càlids com el nostre

Una caixa de pomes de la nova varietat. (Font: IRTA)

Gastronari

Motlles de pastisseria

Els motlles de pastisseria són uns elements imprescindibles per als amants del dolç. Avui dia n'hi ha de molts tipus: des dels que surten a la foto, que són de coure i estan estanyats per dins, fins a motlles d'alumini, d'acer inoxidable, de silicona o de paper antiadherent, entre d'altres. Hi ha motlles de tota mena i mida, de tota forma i de tot color.



Garro (o garró)

El *garro*, tal com li diuen al nord de la Garrotxa i al Ripollès, és la part de la cuixa i de l'espatlla del porc. Antigament, quan quedaven les escorries del pernil salat o l'espatlla, hi havia la part de carn que quedava a l'os del pont. Com que era difícil de treure, es posava a bullir i es menjava amb allioli. Avui dia, es condimenta la peça i es fa bullir. Aquest plat, que se sol menjar com a entrant, es fa bàsicament a Sant Joan de les Abadesses, Sant Pau de Segúries i Camprodon, a la comarca del Ripollès.

Salar

Algunes carns, com els ossos de l'espinada, el morro i l'orella o la cansalada, va bé salar-les durant uns quants dies perquè agafin potència de gust i, a més a més, perquè salades es conserven millor. Fer-ho és tan senzill com cobrir-les de sal gruixuda per totes bandes i deixar-les a la nevera. Quan es vulguin utilitzar, s'han de dessalar un parell d'hores i ja estan a punt per poder-les cuinar.

Avui entrevistem...

Daniella Artigas Castillo,

presidenta del mercat de Palafrugell

La Daniella té una parada amb el nom d'El Rebost de Ca l'Artigas, amb una gran varietat de fruita seca i un bon assortiment d'olives.

Del mercat destaca la qualitat del producte i una clientela molt variada; principalment, gent del poble i famílies amb segones residències, sobretot barcelonins i francesos. Els descriu com una gent molt agraïda i fidel, que a la vegada requereix una atenció més personalitzada.

És paradista per herència o per vocació?
Pels dos motius. L'any 1991 els pares van començar a vendre fruita seca. Jo tenia set o vuit anys i els ajudava al matí a muntar la parada i llavors me n'anava a l'escola. Ho he viscut de sempre i ho porto a dins.

Què creu que la gent no sap d'aquest ofici?
Que ens afecten les condicions climatològiques, sobretot al mercat de la fruita i la verdura, que estem a l'exterior. Un truc que tinc per tenir els peus calents a l'hivern és utilitzar plantilles calefactables.

Per què es dedica a les fruites seques i les olives?
Pels meus pares. Ells van veure l'oportunitat de negoci i jo vaig continuar amb el mateix tipus d'establiment.

Recomani'ns un producte de la parada.
Les olives amb *mojo picón*. També recomano l'ametlla torrada a la llenya, amb poca sal. És un producte de molta qualitat, de proximitat i molt sol·licitat.

Té algun consell per animar els joves a dedicar-s'hi?
Una parada al mercat et permet desenvolupar una idea de negoci propi i et dona llibertat en la presa de decisions.

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

Quin és el seu plat preferit?
La polenta, un plat d'origen italià que també es cuina a l'Uruguai, el país on van néixer els meus pares, i que em porta a la infància.

Doni'ns un motiu per venir al mercat.
Té ben a prop les platges de Calella, Llafranc i Tamariu, cosa que el converteix en un atractiu turístic.

Quina és la cosa més curiosa que li han demanat?
Aquest estiu, una dona francesa em va demanar *basilisc*, un terme que fa referència a un ésser mitològic, però el que em demanava en realitat era alfàbrega, que en francès es diu *basilic*.

El mercat del futur serà...
Un lloc de trobada de gent de qualsevol edat on, a més de la compra, es pugui degustar producte. Això permetrà allargar l'estada al mercat. També, possiblement, una part de la venda serà en línia.

El paradista del futur serà...
Un professional que estarà més preparat en noves tecnologies, xarxes socials i venda en línia, però continuarà oferint un tracte personalitzat.

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

Shiitake o xiitake?

El bolet de soca, de carn consistent i gust fort, que es cultiva sobretot al Japó i la Xina, i que és molt apreciat a la cuina d'aquests països, en català s'anomena

xiitake

✓ *L'especialitat d'aquest restaurant són els cors de carxofa saltats amb xiitake i pernil de gla.*

Shiitake és el nom que rep aquest bolet tant en castellà com en francès o en anglès

✗ *Cada vegada és més fàcil trobar shiitake als nostres mercats.*

✓ *Cada vegada és més fàcil trobar xiitake als nostres mercats.*

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

estimo
el meu mercat

SETMANA INTERNACIONAL DELS MERCATS

la cultura és al mercat

Del 12 al 28 de maig
vine a gaudir de la música,
l'art i la literatura al teu mercat

és de mercat, és bo!

Diputació de Girona