Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Juliol - setembre de 2023
Núm. 49 - Revista gratuïta

Girona Excel·lent.

49
Estiu
2023

Xarxa de
Mercats
Sedentaris
de la Província de
Girona

«La manera de fer una truita diu molt del caràcter d'algú.»

Anthony Bourdain

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

En temps de sequera, estalviem aigua!

El canvi climàtic és una evidència i no una teoria, i ens afecta a tots i cadascun de nosaltres. Tenint en compte que avui dia l'aigua és un bé escàs, a l'hora de cuinar podem dur a terme petites grans accions per contribuir a pal·liar els efectes de la sequera.

El romaní, l'espígol, la farigola o l'alfàbrega són, entre d'altres, les plantes autòctones que s'adapten millor al nostre clima, i consumeixen fins a deu vegades menys aigua que les flors de temporada clàssiques. A més, són més resistents a les temperatures altes i duren molt més temps.

L'aigua de bullir la verdura o els ous és un aliment excel·lent per a les plantes del terrat o del balcó, sempre que no contingui sal. També podem fer servir per regar l'aigua de l'aquari, ja que aporta a les plantes una gran quantitat de nutrients, i fins i tot la de fregar el terra (sempre que no hi posem sabó). A sota la pica, poseu sempre un recipient per recollir l'aigua sobrant de netejar la fruita i la verdura o altres aliments. Així tindreu aigua extra per regar o per netejar la casa. No la desaprofiteu!

Podeu consultar aquests consells i d'altres a: *https://sequera.gencat.cat/ca/inici/*

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...

Pit de xai amb pebrot i tomata

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 2 kg de pit de xai
- 2 cebes
- 500 g de tomata madura
- 1 pebrot vermell
- 100 ml de vi ranci
- 100 g d'avellanes
- 2 grans d'all
- 4 carquinyolis
- 50 g de fulles de julivert
- 2 l d'aigua o brou de verdures
- Sal i pebre negre
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, talleu el pit de xai en trossos regulars, salpebreu-los i daureu-los en una cassola. Reserveu-los.

2. A la mateixa cassola, sofregiu la ceba picada. Quan sigui mig cuita, afegiu-hi la tomata ratllada i el pebrot tallat en daus petits, i deixeu-ho coure tot fins que estigui ben confitat. Regueu-ho amb el vi ranci, deixeu-ho reduir i tritureu el sofregit.

3. Un cop l'hàgiu triturat, torneu a posar el sofregit a la cassola amb els talls de xai i cobriu-ho tot d'aigua o brou. Deixeu que es cogui a foc suau, fins que la carn sigui ben tendra.

4. Feu una picada amb els alls, el julivert, les avellanes i els carquinyolis. Deixateu-la amb la salsa i afegiu-la a la cassola. Deixeu-ho coure 5 minuts més i llavors pareu el foc. Aquest plat és millor menjat l'endemà.

EL PRODUCTE

El xai és una carn molt gustosa i tendra pel greix intramuscular que té. Les peces més apreciades són les costelles, i tot seguit l'espatlla. En canvi, la més oblidada i gustosa és la del pit, que és excel·lent un cop guisada. Només necessita una cocció lenta d'una hora llarga per entendrir-se i concentrar els sabors.

REINVENTEM EL PLAT

Si a mitja cocció hi afegiu una branca de canyella, us quedarà boníssim. Més enllà de ser un bon complement en postres, la canyella combina d'allò més bé amb el xai, deixa anar tot el seu perfum i li dona un toc especiat, fi i elegant.

EL MARIDATGE

Vides Velles 2021, del Celler Rim

Aquest vi és un homenatge a la vida antiga del món rural, a tot allò que de mica en mica va marxant i tan sols queda en la memòria. Una manera de fer d'abans, un vi d'abans. Es tracta d'un monovarietal de carinyena negra sobre pissarra, segurament la varietat i el sòl que expressen més l'Empordà a la zona de l'Albera. És una varietat rústica, de fons i de paciència. Parlem d'unes vinyes de seixanta anys situades en terrenys frescos, propers a rieres de la zona de Rabós. Amb deu dies d'infusió del raïm amb la pell i una barrejada diària amb les mans, s'aconsegueix captar el caràcter empordanès amb la lleugeresa que li dona una maceració curta. És de capa mitjana, amb un color vermell de cirera madura i aromes profundes de fruits negres.

El mercat de Lloret ens cuina...

Musclos amb pil-pil d'alls tendres

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 2 kg de musclos
- 200 ml de vi blanc de l'Empordà
- 1 manat d'alls tendres
- 150 g de pell de bacallà
- 200 ml de brou de peix
- 300 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre
- 100 g de fulles de julivert

PREPARACIÓ

1. Per començar, renteu els musclos i poseu-los en una cassola al foc amb el vi blanc fins que s'obrin. Quan siguin oberts, retireu-los i coleu el brou de la cocció.

2. Poseu una altra cassola al foc amb un raig d'oli d'oliva verge extra.

3. Mentrestant, peleu els alls tendres, talleu-los en rodanxes de 2 centímetres i daureu-los lleugerament a la cassola. A continuació, retireu els alls i afegiu-hi les pells de bacallà i el brou de cocció. Deixeu que es coguin 3 minuts i llavors tritureu les pells dins el brou. Aneu afegint-hi l'oli perquè el brou es vagi emulsionant, i, si la salsa us queda molt espessa, combineu-la amb un xic del brou de cocció o de fumet.

4. Quan tingueu el pil-pil lligat, afegiu-hi els alls tendres i aboqueu-ho tot per sobre dels musclos. Serviu el plat amb el julivert picat per damunt.

EL PRODUCTE

La major part dels musclos que trobem als mercats i les botigues del país provenen de l'aqüicultura, i per això mateix en podem consumir tot l'any. Tot i això, es poden trobar musclos capturats en el seu hàbitat natural, és a dir, els musclos de roca, però a un preu més elevat. Aquests musclos salvatges, que han de passar per un procediment de depuració, són molt abundants en algunes zones costaneres, com ara Galícia. En cap cas es poden agafar i consumir directament, ja que podrien ser tòxics.

REINVENTEM EL PLAT

El pil-pil és un tipus de salsa amb una textura molt cremosa i fàcil de fer. El safrà combina molt bé amb el peix i el marisc, i us hi donaria un toc molt divertit. Podeu posar-ne uns brins dins el fumet calent, deixar que hi infusionin i triturar-los-hi. Obtindreu un brou concentrat i molt acolorit per afegir a l'últim moment al pil-pil.

EL MARIDATGE

Joncària, del Celler Pere Guardiola

Aquest vi té un color groc palla amb reflexos daurats, i és net i brillant. Presenta una aroma potent i elegant, de fruites exòtiques i cítrics. A més, té matisos de fusta nova amb un acusat caràcter varietal. Té una harmonia excel·lent de fruita, fusta i aromes de criança. En boca és equilibrat i saborós, gras i amb cos, amb una aroma retronasal intensa i un postgust persistent, llarg i agradable.

El mercat d'Olot ens cuina...

Fesols i fideus a la cassola amb ales d'ànec

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 cebes de Figueres mitjanes
- 1 pebrot verd
- 2 tomàquets madurs
- 100 ml de vi blanc sec
- 325 g de fideus del número 2
- 2 l de brou de verdures
- 325 g de fesols cuits
- 2 grans d'all
- 4 ales d'ànec confitades

PREPARACIÓ

1. Comenceu fent un bon sofregit: peleu les cebes i talleu-les ben fines. Ofegueu-les lentament a la cassola i, quan sigui ben toves, incorporeu-hi el pebrot net i tallat en daus petits. A continuació, tireu-hi el tomàquet ratllat i deixeu que es concentri tot bé.

2. Quan s'hagi concentrat bé, remulleu el sofregit amb vi blanc i deixeu que es torni a reduir.

3. A continuació tireu-hi els fideus, doneu-hi un tomb i mulleu-los amb el brou bullent.

4. Deixeu-los-hi coure 6 minuts, aproximadament. Tot seguit, incorporeu-hi els fesols i deixeu-ho coure tot 2 minuts més.

5. Mentrestant, feu un allioli negat. Tireu-l'hi quan quedin 2 minuts de cocció, juntament amb les ales d'ànec confitades.

6. Per acabar, traieu-ho tot del foc, deixeu que la cassola reposi un parell de minuts i ja la podreu servir.

EL PRODUCTE

Els fesols o les mongetes combinen amb tot. Segons cada zona, es preparen més amb carn, amb peix o amb verdures. Si els cuinem amb cereals, com en aquesta recepta, aconseguim un plat únic fantàstic. La cuina de cullera és saborosa i no té temporada, per bé que molta gent la prefereix per als dies freds. Cal tenir en compte, però, que no tots els plats de cullera s'han de menjar just acabats de treure del foc, i aquest n'és un.

REINVENTEM EL PLAT

Aquest guisat de fideus amb fesols és un d'aquells plats únics si hi afegiu uns talls de costella de porc o unes salsitxes. També s'hi pot incorporar un xic de bacallà esqueixat o uns llomets de bacallà estret per fer més plat. I sobretot, deixeu-lo sucós i mengeu-lo amb cullera. És important que, si hi poseu llom de bacallà, doneu prioritat a la seva cocció, i que l'hi afegiu ben bé a l'últim moment perquè no quedi massa cuit.

EL MARIDATGE

Blanc dels aspres, del celler Vinyes dels Aspres

És un vi de color pàl·lid, amb reflexos verdosos, brillant i molt elegant. El primer cop de nas evoca una nota de mel de flor de taronger, que no li resta una bona sensació de frescor. Tot seguit s'hi fan evidents el mango madur, la ratlladura de pell de llimona i la tomata de penjar, que es complementen amb aromes més consistents de brioix, festuc i poma al forn. Un cop en boca és carnós i estructurat, amb una bona base àcida, sobre la qual es poden assaborir tocs de taronja sanguina, pinyol de préssec i gelat de bescuit.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

Cremós d'albergínia i sèsam

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 2 albergínies
- 1 gra d'all
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 4 g de comí molt
- 40 ml de suc de llimona
- 50 g de tahina (mantega de sèsam)
- 10 g de llavors de sèsam
- 40 g de micromesclum vegetal
- 12 pastanagues mini

PREPARACIÓ

1. Per començar, rostiu les albergínies al forn.

2. Quan siguin cuites, desenforneu-les, emboliqueu-les amb un drap i deixeu-les reposar mitja hora. Tot seguit, peleu-les i poseu-les en un got mesclador, juntament amb l'all picat, la sal, el suc de llimona, la tahina i el comí. Tritureu-ho tot i aneu-hi afegint l'oli d'oliva fins que aconseguiu una textura cremosa.

3. Aboqueu el cremós en un bol o plat fondo. Acabeu de decorar-lo amb un raig d'oli d'oliva, el micromesclum vegetal i el sèsam pel damunt. Acompanyeu-lo de les pastanagues mini ben netes.

EL PRODUCTE

Arriba l'estiu i l'albergínia s'estén en tota la seva esplendor pels camps gironins. De color morat, crema o bicolor, aquest fruit d'origen indi es va introduir a Europa a l'edat mitjana, quan els àrabs van arribar a la Península. Tot i això, igual que la patata, durant molt temps només era coneguda com a planta ornamental, ja que es pensaven que l'albergínia provocava mal alè i fins i tot algunes malalties.

REINVENTEM EL PLAT

Jugueu amb les herbes aromàtiques. Amb la calor, el cos necessita aliments refrescants i les herbes ens aporten color, frescor, aroma i textura a molts plats. La farigola, l'alfàbrega o la sàlvia s'hi poden utilitzar directament. El romaní ha de ser molt tendre i s'ha de picar finament, però també pot servir per aromatitzar un oli.

EL MARIDATGE

Icnos, de la cooperativa Empordàlia

És un vi d'una gran saba, que presenta un color robí intens i brillant. Desprèn aromes de fruites madures com les cireres i les mores, amb notes de vainilla i cafè. En boca és molt agradable, i transmet sensacions de regalèssia i de torrefacció, amb uns tanins rodons i suaus. Té un final llarg i persistent.

El mercat de Palamós ens cuina...

Arròs caldós de llagostins i escamarlans

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 4 llagostins
- 4 escamarlans
- 2 sèpies mitjanes
- 1 pebrot verd
- 200 g de sofregit de ceba i tomata
- 100 ml de vi blanc
- 500 g d'arròs
- 2,5 l de brou de peix
- 200 g de pèsols
- 12 musclos
- Sal

PREPARACIÓ

1. En primer lloc, poseu una cassola de ferro colat o fang al foc amb un bon raig d'oli, i daureu-hi lleugerament els llagostins i els escamarlans. Reserveu-los.

2. Llavors, netegeu la sèpia i guardeu-ne la tinta per a una altra ocasió. Talleu-la en daus i daureu-la a la mateixa cassola.

3. A continuació, afegiu-hi el pebrot verd en daus menuts i deixeu-ho coure tot 2 minuts més. Incorporeu-hi el vi blanc i deixeu reduir l'alcohol.

4. Afegiu-hi el sofregit i un xic de brou, i deixeu coure la sèpia fins que s'entendreixi. Quan es comenci a reblanir, afegiu-hi la resta del brou i quan arrenqui el bull, tireu-hi l'arròs i deixeu que s'hi cogui. Saleu-ho al vostre gust.

5. Quan quedin 2 minuts de cocció, tireu-hi els pèsols i els musclos ben nets, i quan només en falti un, poseu-hi els llagostins i els escamarlans. Comproveu-ne el punt de sal i deixeu que s'acabi de coure.

EL PRODUCTE

A les comarques gironines som molt de gambes de Palamós o de la mar d'Amunt, però també hi ha bones llagostes, quan n'és temporada, o escamarlans, que tenen un gust molt refinat. No cogueu gaire aquests crustacis, ja que perden tota la gràcia. I si us agraden molt, poseu-los-hi gairebé crus, que només hagin notat l'escalfor de l'arròs.

REINVENTEM EL PLAT

Un arròs caldós es pot personalitzar fàcilment. Si fa un estiu agraït, podreu trobar bolets com ara ceps a alta muntanya, i si aneu un xic més avall, rossinyols (*vaquetes* a la Garrotxa). Són uns bolets carnosos, amb un gust suau i agradable, fàcils de netejar i que no se solen corcar. Admeten bé les coccions curtes i s'adiuen molt amb els plats amb suc, com aquest arròs caldós.

EL MARIDATGE

Llavors* Blanc, del celler La Vinyeta

El Llavors* Blanc és un vi blanc ecològic de vinyes velles de l'Albera. Es tracta d'un cupatge de macabeu i garnatxa roja amb un pas parcial curt en botes de roure francès. Un vi blanc que juga amb les subtileses. En nas mostra una lleugera fragància de fruita blanca i de pinyol combinada amb algunes notes de brioixeria. En boca és sedós i untuós, però alhora fresc. Un vi gastronòmic que pot ser un bon company de formatges artesans, arrossos i carns blanques. Un vi vestit amb un fragment de *La drecera*, la novel·la premiada de Miquel Martín i Serra.

El mercat de Portbou ens cuina...

Coulant de xocolata amb llet i gelat de préssec

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 160 g de xocolata amb llet
- 100 g de mantega
- 130 g de rovells (entre 6 i 7 rovells d'ou de mida L)
- 100 g de clares (entre 3 i 4 clares d'ou de mida L)
- 55 g de sucre
- 40 g de farina fluixa de blat
- 300 g de gelat de préssec

PREPARACIÓ

1. Per començar, foneu la mantega en un cassó. Quan sigui fosa, atureu el foc, incorporeu-hi la xocolata amb llet i barregeu-ho bé.

2. En un batedor, poseu-hi els ous, el sucre, la farina i bateu-ho tot bé fins que us quedi una mescla homogènia.

3. A continuació, barregeu bé les dues preparacions i aboqueu-ho tot en motlles individuals prèviament entapissats amb mantega i farina.

4. Enforneu els motllets a 180 ºC de 8 a 10 minuts, segons la mida que tinguin.

5. Per acabar, emplateu els *coulants* calents i acompanyeu-los d'una *quenelle* de gelat.

EL PRODUCTE

La xocolata amb llet és una xocolata a la qual s'ha afegit llet, tal com indica el nom, per rebaixar-ne l'amargor natural i refinar-ne el gust per als paladars més reposats. Avui dia, es poden trobar xocolates amb llet de molta qualitat, perquè molts artesans n'han començat a fer amb el mètode *bean to bar*, és a dir, controlant-ne tots els processos, des de la llavor fins a la rajola, aprofitant l'arribada de cacaus seleccionats.

REINVENTEM EL PLAT

La farina dona cos a aquestes postres, ja que el gluten, que és la substància proteica del blat, és l'element que fa pujar la pasta. A part, però, hi dona gust. Proveu de fer la mateixa recepta amb altres tipus de farines, com ara les integrals, per donar-hi un altre toc. I si voleu evitar el gluten, podeu substituir la meitat de la farina pel seu pes en midó de blat de moro.

EL MARIDATGE

Masia Pairal Can Carreras, del Celler Martí Fabra

Aquesta garnatxa dolça està feta amb les varietats blanca i roja, procedents de vinyes velles, amb una solera de més de tres generacions. Presenta una tonalitat caoba i aromes de fruita seca, panses i caramel. Té un punt d'acidesa excel·lent i ben compensat amb la dolçor de la fruita i el grau alcohòlic. De gust fi i refinat.

El mercat de Roses ens cuina...

Amanida estiuenca de patata

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de patates
- 2 cebes tendres
- 2 alls tendres
- 200 g de bitxo confitat
- 100 g de col confitada
- 100 g de bròquil confitat
- 400 g de maionesa feta amb oli d'oliva verge extra
- 100 g d'olives verdes
- 10 g de pebre vermell dolç
- Torrades de pa (la quantitat que calgui)
- Sal

PREPARACIÓ

1. Primer, poseu una olla amb aigua i sal al foc amb les patates netes. Deixeu que hi bullin fins que siguin cuites i tendres. Aleshores, retireu-les i deixeu-les refredar. Peleu-les i talleu-les en talls regulars.

2. Llavors, netegeu les cebes i els alls tendres. Talleu la ceba tendra, el bitxo i la col a la brunesa, els alls tendres en rodelles fines, i ratlleu el bròquil ben menut.

3. A continuació, barregeu la patata amb les verdures tallades, incorporeu-hi la maionesa i mescleu-ho bé. Aleshores ja podeu emplatar l'amanida.

4. Serviu els plats decorats amb les olives i una mica de pebre vermell dolç. Si us ve de gust, podeu acompanyar l'amanida d'unes torrades.

EL PRODUCTE

Les patates donen molt de si. Són un producte relativament econòmic, i segons la varietat o si són velles o noves, van millor per bullir, fregir, confitar, etc. Combineu-ne i compareu-ne de varietats diferents per fer aquesta recepta tan senzilla, i obtindreu uns resultats satisfactoris i divertits.

REINVENTEM EL PLAT

De bolets, ja en tenim tot l'any. Tant salvatges com cultivats, ens donen moltes alegries a la cuina. La tècnica de confitar ens serveix per tenir-ne tot l'any a punt per menjar. Podeu posar-ne uns quants de ben escorreguts amb les patates o en podeu triturar un grapadet per fer-ne una maionesa i utilitzar l'oli amb què es conserven per donar encara més gust a la salsa.

EL MARIDATGE

De cap a peus, de Vins JOC

Es tracta d'un vi típicament mediterrani, elaborat amb garnatxa blanca i macabeu. Presenta aromes de flor de taronger, pomes madures i mel. En boca és fresc, omple tota la boca i té uns tocs cítrics i minerals. Deixa un postgust equilibrat i persistent.

El mercat de Salt ens cuina...

Amanida de fonoll amb lactonesa d'anxoves i maduixots

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 2 bulbs de fonoll
- 100 ml de llet sencera de vaca, cabra o ovella
- El suc de mitja llimona
- 2 filets d'anxova
- 25 g de fulles de fonoll fresc
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra d'arbequines
- 4 filets de verat fumat
- 40 g de festucs tendres
- 150 g de maduixots
- Sal i pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Abans de res, renteu els bulbs de fonoll i talleu-los en làmines molt fines, d'un mil·límetre de gruix, amb una màquina de tallar embotits o una mandolina.

2. Tot seguit, feu la lactonesa o maionesa de llet, posant la llet al fons d'un pot alt i estret. Afegiu-hi el suc de llimona, les anxoves, les fulles de fonoll fresc i l'oli d'oliva. Bateu-ho de baix cap a dalt amb la batedora de braç perquè us quedi una salsa ben emulsionada.

3. A continuació, munteu l'amanida posant les làmines de fonoll al fons del plat, el verat tallat en talls primets, els maduixots nets i tallats i la lactonesa per sobre.

4. Enllestiu-la amb una mica de pebre acabat de moldre, unes gotes d'oli d'oliva verge extra i els festucs.

EL PRODUCTE

Hi ha poc costum de menjar fonoll, excepte en algunes regions concretes, com ara la costa del Mediterrani. Aquest bulb de sabor anisat creix espontàniament a les voreres de camins i carreteres, i es veu fàcilment perquè, quan floreix, les llavors emeten una olor anisada característica. Se'n pot fer servir el bulb cru o cuit i les fines fulles per aromatitzar salses i vinagretes, o marinar peixos i vegetals.

REINVENTEM EL PLAT

En aquesta recepta proposem, per a les persones al·lèrgiques o intolerants a l'ou, una lactonesa en lloc d'una maionesa. També podeu substituir la llet animal per una beguda vegetal de fruita seca o de cereals que pugueu fer a casa. Així també serà apta per als que no poden prendre lactosa o són al·lèrgics a les proteïnes de la llet.

EL MARIDATGE

Blanc de Gresa, de Vinyes d'Olivardots

És un vi blanc elaborat amb garnatxa blanca, garnatxa roja i carinyena blanca, extret d'unes vinyes velles d'entre noranta i cent deu anys. Presenta un color groc palla brillant i emet unes aromes cítriques, de pera, d'herbes mediterrànies i de flor groga dolça. En la seva evolució apareixen notes de brioix, i un fons mineral de la seva criança. En boca és untuós i sedós, amb una acidesa fresca i un final llarg i persistent.

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

Parmentier de tòfona d'estiu amb ou i suc de rostit

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 kg de patates
- 250 g de formatge Pla de Mas Alba
- 100 g de tòfona d'estiu (*Tuber aestivum*)
- 8 ous ecològics (del número 0)
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- 500 ml de brou fosc de vedella

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una olla amb aigua i un pessic de sal al foc, fins que bulli. Peleu les patates i poseu-les-hi. Quan siguin cuites, escorreu-les bé i aixafeu-les amb un passapuré. Amaniu-les amb un xic de sal i de pebre acabat de moldre, un bon raig d'oli i el formatge Pla de Mas Alba tallat en bocinets petits. Remeneu-ho tot bé perquè us quedi un puré ben fi. Reserveu-lo tapat uns minuts.

2. A continuació, poseu a reduir el brou fosc de vedella fins que tingui una densitat de salsa. Rectifiqueu-ne el punt de sal i afegiu-hi un raig d'oli d'oliva verge extra sense batre-ho, perquè us ha de quedar separat. Reserveu-lo.

3. Tot seguit, poseu una paella al foc amb oli i feu-hi els ous ferrats.

4. Per acabar, munteu el plat: poseu-hi un fons de puré de patata, els ous ferrats al damunt, una cullerada del suc de rostit i acabeu-lo amb la tòfona d'estiu laminada.

EL PRODUCTE

La tòfona d'estiu és un dels bolets de què podem gaudir en plats frescos de la temporada. No és la tòfona més flairosa, si la comparem amb la tòfona d'hivern, la tòfona negra o la tòfona blanca del Piemont, però tampoc està a uns preus tan desorbitats. El quilo sol oscil·lar entre cent i cent cinquanta euros, i es pot consumir crua, tallada ben fina o ratllada.

REINVENTEM EL PLAT

Si no teniu brou concentrat de vedella, una bona manera d'obtenir un bon suc de rostit és aprofitar el suc d'un pollastre a l'ast. És sensacional, té un gust fantàstic i dona un toc espectacular als ous ferrats amb tòfona d'aquesta recepta.

EL MARIDATGE

Idò 2019, del celler La Gutina

És un vi negre elaborat al cent per cent amb lledoner negre. En nas, presenta aromes de figues i prunes madures, un toc de vainilla i els perfums de l'estiu que s'acaba. En boca, sorprèn la frescor i la intensitat de la fruita madura, els tanins suaus i la seva persistència. Idò representa les vinyes velles i la voluntat de La Gutina de mantenir viu el llegat del passat a través del vi.

La recepta tradicional

Allipebre d'anguila

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 kg d'anguila
- 1 kg de patates velles
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre blanc i aigua o fumet

Per a la picada

- 5 nyores
- 100 ml de vi blanc
- 1 cabeça d'alls
- Un grapat d'ametlles
- 1 molla de pa remullada

PREPARACIÓ

1. Primer, poseu les nyores en remull amb el vi. Traieu-les al cap d'un parell de minuts o tres i lleveu-ne la polpa. Piqueu-la al morter, juntament amb els alls pelats, les ametlles i la molla de pa.

2. A continuació, poseu al foc una cassola de fang o de ferro colat amb un raig d'oli. Quan sigui calent, afegiu-hi la picada, remeneu-la bé i tireu-hi les patates pelades i esqueixades i l'aigua o el fumet de peix fins que les cobreixi. Salpebreu-ho.

3. Quan les patates estiguin mig cuites, afegiu-hi l'anguila tallada en rodelles, saleu-les i deixeu-ho coure tot uns 15 minuts, aproximadament, fins que tant la patata com l'anguila siguin ben cuites, i ja podreu servir el plat.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*

Conill amb cebetes

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 8 cuixes de conill desossades
- 600 g de cebetes de platillo o escalunyes
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 ml de vi ranci
- 50 ml de brandi
- 50 ml d'anís sec

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb aigua freda i les cebetes. Deixeu que arrenqui el bull i pareu el foc. Traieu-ne les cebes, deixeu-les refredar i peleu-les.

2. A continuació, poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli i daureu-hi els talls de cuixa de conill salpebrats i desossats. Quan es comencin a enrossir, incorporeu-hi les cebes pelades, el vi, el brandi i l'anís. Deixeu que l'alcohol s'evapori.

3. Ja per acabar, deixeu-ho coure tot a foc mitjà i, si cal, afegiu-hi una llossada d'aigua calenta. Pareu el foc quan el conill sigui tendre i serviu-lo.

Els nostres productes

El Grup d'Acció Local Pesquer (GALP) Costa Brava fomenta el consum de peix

Avui dia, el consum de peix s'ha reduït. Potser pel ritme trepidant de la vida que fem, en què no trobem el moment d'anar a la peixateria, o perquè no volem passar gaire estona a la cuina. El GALP treballa per fomentar el consum de peix i per cofinançar projectes de transformació a fi d'elaborar productes amb un valor afegit i fàcils de preparar en qualsevol moment.

Qui som?

El GALP Costa Brava treballa per fomentar la pesca sostenible i el consum dels productes pesquers locals, i per reivindicar el valor del patrimoni cultural dels municipis costaners.

Té un pressupost de cinc-cents mil euros anuals, un 85 % dels quals provenen del Fons Europeu Marítim i Pesquer, mentre que la Generalitat de Catalunya n'hi aporta el 15 % restant. Des del començament, ha repartit més de 2,6 milions d'euros, en un total de cent dinou projectes.

Què fem?

Promoure el coneixement del patrimoni marítim i pesquer, millorar la sostenibilitat i formar els pescadors i les pescadores.

El 62 % dels projectes seleccionats han contribuït a millorar la cadena de valor del sector pesquer de la Costa Brava. En aquesta línia, s'han atorgat ajuts per adquirir maquinària —que ha permès comercialitzar productes de cinquena gamma—, impulsar la venda en línia o construir petits obradors.

Estem a la vostra disposició per assessorar-vos en la tramitació d'ajuts per donar un valor afegit al peix i comercialitzar-lo millor.

info@galpcostabrava.cat

Gastronari

Impregnació

Impregnar un producte sòlid d'un líquid mitjançant la tècnica del buit. D'aquesta manera s'aconsegueix en molt poc temps que els líquids penetrin i donin gust i color al producte, com en el cas d'aquest bròquil impregnat amb suc de remolatxa.

Pelador

El pelador és un utensili que es fa servir bàsicament per pelar algunes verdures i fruites sense malmetre-les i obtenir-ne una pela o pell relativament fina. Sol ser d'acer inoxidable i en podeu trobar de diverses formes.

Sorell

El sorell és un peix blau ric en àcids grassos omega-3, que ajuden a rebaixar els nivells de colesterol a la sang. La seva carn té una textura suau i es pot cuinar de moltes maneres. Aquest peix té un elevat contingut de proteïnes, per la qual cosa es tracta d'un aliment aconsellable per a esportistes, perquè contribueix a la recuperació muscular.

Avui entrevistem...

David Puig Moret

Portaveu de la Comissió Sectorial
Mercat Municipal de Fecotur

En David té una parada amb el nom de Fruites Marcel, amb una gran varietat de fruita i verdura fresca.

Del mercat de Palamós destaca la gran varietat de peix, carn i verdura. El producte estrella del mercat és la gamba, i la recomana sobretot a la primavera, els mesos d'abril, maig i juny.

És paradista per herència o per vocació?
Les dues coses. De petit, el meu avi feia mercat a Girona i jo recordo anar amb els pares a veure'l al mercat. Després el meu pare va venir a viure a Palamós i va obrir una botiga de comestibles. Quan es va obrir el mercat, van comprar una parada de fruita i verdura, i quan vaig acabar els estudis vaig venir a la parada a treballar.

Què creu que la gent no sap d'aquest ofici?
Que es treballen moltes hores, i no ho sembla. En el meu cas, cal saber escollir i això necessita temps. Buscar i seleccionar els millors productes és una feina de cada tarda.

Per què es dedica a la fruita i la verdura?
Perquè ho he viscut sempre, ho conec i m'agrada. A més, la fruita llueix, la parada fa goig.

Recomani'ns un producte de la parada.
A l'estiu, la síndria i les cireres.

Té algun consell per animar els joves a dedicar-s'hi?
Que oblidin els estereotips. Han de ser conscients que portar un negoci dona llibertat i que el que compta és tenir-ne ganes, estar motivat. Jo animaria els joves a continuar els negocis familiars. El més important en aquest cas és que agradi el tracte amb la gent i vendre un bon producte.

Què prefereix, cuinar o que li cuini algú altre?
Cuinar, a mi m'encanta cuinar. A casa cuinem tots

una mica, però quan s'ha de fer quelcom «de pes», me'n cuido jo.

Quin és el seu plat preferit?
Les albergínies farcides, de carn i verdura. M'agrada posar-hi molta verdura, en funció de la que tinc a mà i de la temporada que sigui; es tracta d'aprofitar tot el que tenim.

Doni'ns un motiu per venir al mercat.
Descobrir la diversitat de productes que hi ha.

Quina és la cosa més curiosa que li han demanat?
Recordo que una vegada un client francès em va demanar ruibarbre i ho vaig haver de buscar i tot. Ara ja sé què és.

El mercat del futur serà...
Ara el tenim a prop, amb la renovació ja programada. Serà un espai obert, molt il·luminat, amb la possibilitat de tastar producte i una zona de degustació.

El paradista del futur serà...
Una persona motivada, activa, que tingui bon tracte amb la gent i amb capacitat d'adaptar-se a les noves necessitats del mercat.

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

Encamisar o entapissar?

Del fet de cobrir l'interior d'un motlle amb un aliment que resta a la vista un cop cuita i desemmotllada la menja (generalment, un pastís, un púding...), en català en diem

entapissar

✓ *Se t'ha enganxat el* coulant *de xocolata! Que no has entapissat el motlle?*

Encamisar és el nom que rep aquesta operació en castellà.

✗ *Per fer el pastís de verdures, primer hem d'encamisar el motlle amb talls ben prims de pernil.*

✓ *Per fer el pastís de verdures, primer hem d'entapissar el motlle amb talls ben prims de pernil salat.*

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

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