Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - desembre de 2023
Núm. 50 - Revista gratuïta

Girona Excel·lent.

50
Tardor
2023

Xarxa de Mercats Sedentaris de la Província de Girona

«Sense el pes de la cultura al darrere, el vi no tindria sentit.»

Josep Roca

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 la tardor, s'imposa la proximitat

Abans coneguda com a *primavera d'hivern*, la tardor és aquella època de descens de les temperatures, de pluges i de dies curts i nits més llargues. És el moment en què alguns fruits, com ara les pomes i les peres, arriben al seu punt òptim de maduració. Malgrat que aquestes fruites estan disponibles gairebé tot l'any, és a l'època tardoral quan assoleixen la maduració a l'arbre, i així es mantenen les seves característiques organolèptiques intactes, a diferència del que passa amb els productes que han estat collits abans d'hora i transportats fins al lloc de consum.

Consumir els aliments propis de cada estació fa que no siguin necessàries tècniques de conservació addicionals, fet que evita l'ús d'additius i conservants. També contribueix a reduir l'ús de pesticides per allargar la vida útil de la fruita i la verdura des de la recol·lecció fins al moment en què es consumeixen.

Treballar amb aliments de temporada (i, per tant, de proximitat) evita haver de transportar-los a molts quilòmetres de distància i, en conseqüència, que tinguin llargs períodes de conservació. D'aquesta manera es contribueix a reduir les pèrdues de producte i el malbaratament alimentari, i s'afavoreix la producció local i la sobirania alimentària.

Edició:
Diputació de Girona - Servei de Promoció i Desenvolupament Econòmic Local (PiDEL)
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona
Telèfon 972 18 50 00 - *https://promoeco.ddgi.cat/revista-milfulls/*
Redacció de continguts: Pep Nogué, Servei PiDEL i IRTA
Diputada delegada de Girona Excel·lent i Mercats:
Vanessa Peiró Royán
Disseny i realització: Safareig Creatiu
Fotografia: Pep Nogué
Assessorament lingüístic: Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Gràfiques Montseny, S.L
Dipòsit legal: GI-207-2010

Diputació de Girona

El mercat de Girona ens cuina...

Filet de vedella Stroganoff

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de filet de vedella
- 5 g de mostassa de Dijon
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba tendra
- 30 g de julivert fresc picat
- 1 gra d'all
- 30 g de mantega
- 250 g de bolets de tardor
- 150 ml de nata líquida
- 50 ml de vi Vidorra
- Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Poliu el filet i talleu-lo a daus.

2. Poseu una paella al foc amb un bon raig d'oli i marqueu-hi els daus de filet de vedella prèviament salpebrats. Retireu-los.

3. A la mateixa paella, poseu-hi la ceba tendra picolada amb la mantega i l'all picat. Sofregiu-ho un xic.

4. Afegiu-hi els bolets nets i tallats. Deixeu-los coure 4 minuts. Tireu-hi el vi i deixeu-ho reduir.

5. Afegiu-hi la nata, la mostassa i els talls de vedella, deixeu-ho coure tot 2 minuts més, tireu el julivert per sobre i ja podreu servir el plat.

EL PRODUCTE

A les comarques gironines hi ha bona carn de vedella, perquè tenim bones pastures i una pagesia que es preocupa per criar bones races, siguin tradicionals, com la bruna o la llimosina, o bé d'altres de més selectes, com la wagyu. Totes les peces de carn són excel·lents si les sabem cuinar i hi sabem aplicar la tècnica adequada. El filet de vedella és sensacional si el deixem poc fet o rosat per dins.

REINVENTEM EL PLAT

El filet Stroganoff és una recepta clàssica, que hem actualitzat canviant el conyac per vi, concretament el Vidorra, del Celler Mas Vida. Un vi especiat que s'assembla a un vermut, però amb entitat pròpia, amb el caràcter de l'Empordà.

EL MARIDATGE

Oratori 2021, del Celler Martí Fabra

Aquest vi negre està elaborat amb les varietats de garnatxa negra carinyena, ull de llebre, cabernet sauvignon, merlot i syrah. Té un color vermell picota fosc, amb el rivet granat. En nas, presenta una aroma intensa i complexa. Hi predominen les notes de fruites vermelles, com groselles i nabius. En boca, és estructurat i ampli, afruitat i llarg. Ideal per a carns vermelles.

El mercat de Lloret ens cuina...

Pit de pollastre de pagès escabetxat

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 pits de pollastre (o 12 filets de pollastre de pagès)
- 1 cabeça d'alls
- 2 cebes de Figueres
- 2 pastanagues
- 1 carbassó
- 200 ml de vi rosat dels Aspres
- 200 ml de vinagre de poma
- 1 l d'oli d'oliva verge extra
- 25 g de pebre negre en gra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Peleu els alls, la ceba i la pastanaga.

2. Salpebreu els pits de pollastre i daureu-los lleugerament en una cassola amb un raig d'oli.

3. Afegiu-hi totes les verdures, el vi, el vinagre i l'oli fins a cobrir-ho tot. Deixeu-ho coure lentament 20 minuts. Pareu el foc i deixeu-ho refredar.

4. L'endemà, l'escabetx estarà a punt per menjar.

EL PRODUCTE

El pit de pollastre és la part més magra de l'animal, sobretot si se li treu la pell. Aquesta recepta també es pot fer amb filet de pollastre, que és la part estreta que hi ha al costat del pit. Tot i això, també es poden cuinar les altres peces del pollastre, però per separat, perquè cada part té un punt de cocció diferent.

REINVENTEM EL PLAT

A aquest escabetx li queda molt bé un toc umami (sabor que representa el gust carni o proteic) de mar. Durant el procés de maduració de les anxoves en salmorra, apareix un líquid que els habitants de l'antiga Roma van anomenar *liquamen* o *garum*. Les botes d'anxova pescada els mesos de primavera, quan el peix blau és gras i saborós, es maduren més temps, per la qual cosa el líquid que deixen anar conté els millors perfums del mar. Llavors, se'n filtren les impureses, i Callol Serrats n'envasa la colatura, un potenciador de sabor natural amb un intents aroma marí.

EL MARIDATGE

Oriol rosat 2022 dels Aspres, del Celler Vinyes dels Aspres

Vi de color rosa pàl·lid amb algun toc ataronjat. En nas, es desenvolupa entre fenc acabat de tallar i fruites fresques amb notes cítriques marcades. També hi destaquen algunes notes balsàmiques. En boca, hi trobem una barreja de fruites i algun caràcter que recorda l'ametlla, amb una base de frescor molt estable. Al final, hi apareixen notes de figues freques i cireres d'arboç, que fan d'aquest rosat un vi inusual, certament especial.

El mercat d'Olot ens cuina...

Bacallà a la brasa amb pil-pil de tàperes i olives verdes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 talls de llom de bacallà dessalat (al punt de sal)
- 100 g de pell de bacallà dessalada
- 3 grans d'all
- 1 pebrot de Caiena
- 100 ml d'aigua
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 g d'olives verdes
- 20 g de tàperes
- Sal

PREPARACIÓ

1. Peleu els alls i talleu-los a làmines. Poseu-los en un cassó al foc amb el pebrot de Caiena sense llavors i l'oli. Confiteu-ho a foc lent durant 20 minuts.

2. Poseu al foc l'aigua i tireu-hi la pell de bacallà, les olives i les tàperes. Quan arrenqui el bull, pareu el foc i tritureu-ho amb els alls i el pebrot de Caiena. Afegiu-hi l'oli de mica en mica fins a aconseguir un pil-pil ben emulsionat.

3. Feu els lloms de bacallà a la brasa i serviu-los amb el pil-pil tebi.

EL PRODUCTE

El bacallà és el peix dels pobles de l'interior. Cal tenir en compte que hi ha tres tipus de bacallà: el bacallà salat amb sal, el bacallà salat injectat de salmorra i el bacallà fresc. El primer és el tradicional. Sec, s'ha de deixar dessalar uns dies en aigua perquè assoleixi la textura i el sabor desitjats. El bacallà injectat té el punt just de sal, però li falta el gust i l'aroma de l'assecament. El bacallà fresc és un peix de gust suau.

REINVENTEM EL PLAT

Si voleu donar un toc diferent al pil-pil, poseu-hi un rajolí de mel. Dels ruscs del Pirineu s'obté una mel relaxant de til·ler de fulla gran. De color ambre clar, té una aroma floral lleugera, de vegetal verd, de bàlsam i mentol. En boca, és balsàmica, amb un final amarg i tocs àcids.

EL MARIDATGE

Àuria 2022, del Celler Mas Llunes

El nom d'aquest vi fa referència a la proporció divina associada a la perfecció i l'harmonia de la naturalesa. Té un color groc palla brillant. En nas, mostra aromes florals, d'herbes aromàtiques. És un vi molt intens, saborós, afruitat i molt equilibrat.

El mercat de Palafrugell ens cuina...

Cigrons amb sobrassada

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g de cigrons secs
- 2 l d'aigua mineral de mineralització feble
- 200 g de sofregit de ceba i tomata
- 200 g de sobrassada
- Sal

PREPARACIÓ

1. Remulleu els cigrons en aigua tèbia durant 10 hores aproximadament (el temps dependrà dels cigrons).

2. Renteu-los en aigua freda i poseu-los a coure en aigua tèbia a foc mitjà.

3. Quan siguin gairebé cuits, afegiu-hi el sofregit, la sobrassada esmicolada i un polsim de sal. Comproveu-ne el punt de cocció i serviu-los.

EL PRODUCTE

Els cigrons són un llegum ben versàtil. Si es couen en foc de llenya, s'obtenen unes aromes inigualables. A diferència de les mongetes, els cigrons, per evitar que quedin durs, s'han de començar a coure en aigua tèbia. I si se'ls ha d'afegir aigua durant la cocció, ha de ser calenta.

REINVENTEM EL PLAT

Un sofregit ben concentrat, afegit al final de la cocció, juntament amb la sobrassada, aportarà sabor i alegria al plat. I si el sofregit és amb gambes de Palamós, obtindrem uns cigrons de mar i muntanya fantàstics.

EL MARIDATGE

L'Efervescent 2021, del Celler Arché Pagès

Aquest vi escumós ancestral de l'Empordà, de producció limitada, és fi i elegant. Està elaborat amb la varietat garnatxa negra, que es deixa fermentar de manera espontània. Els llevats són els encarregats de transformar els sucres presents al most en alcohol. Just abans d'acabar la primera i única fermentació, s'embotella i, dins de l'ampolla, s'acaba el procés. Té una carbonatació natural, amb bombolla fina i suau. Presenta aromes i gust de fruita fresca.

El mercat de Palamós ens cuina...

Albergínies farcides

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 albergínies
- 2 tomates
- 400 g de formatge Pla d'Alba
- Herbes aromàtiques al gust (orenga, farigola, romaní, marduix...)
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

1. Feu uns talls longitudinals a les albergínies, tal com veieu a la foto.

2. Talleu les tomates a rodelles i el formatge a talls d'un dit de gruix. Aneu intercalant rodelles de tomata i talls de formatge entre els talls d'albergínia. Poseu-ho en una plàtera de forn.

3. Tireu-hi per sobre un polsim de sal, les herbes aromàtiques i un bon raig d'oli. Rostiu-ho al forn a 160 ºC durant uns 45 minuts. El temps dependrà de la mida de les albergínies.

EL PRODUCTE

Mas Alba és una empresa familiar agrària, amb 100 hectàrees de bosc, terra de conreu i bestiar. Del seu ramat de 300 cabres, n'obté la llet amb què elabora els productes lactis. El Pla d'Alba és un formatge de llet crua de cabra, de pasta tova i pell florida de color ivori, amb aroma de bolets frescos i mantegós en boca. El nom no li ve perquè tingui forma plana, sinó perquè Martí Huguet el va batejar així en honor d'Albert Pla.

REINVENTEM EL PLAT

Les galetes, els ametllats, els carquinyolis o les típiques galetes maria són un ingredient important de la picada, així com un tall de pa sec de la popular sopa torrada. Per donar un toc cruixent a l'albergínia, es poden afegir a les herbes aromàtiques uns ametllats picats, que també hi aportaran un sabor singular i una aroma de fruita seca torrada.

EL MARIDATGE

G de Gerisena 2016, del Celler Gerisena

Vi escumós superior de l'Empordà, reserva brut nature. De color groc, brillant i nítid, està elaborat amb macabeu, garnatxa blanca i moscatell d'Alexandria. Té bombolla petita i persistent, però molt subtil i integrada, i aromes de flors blanques i cítrics, combinades amb les aromes de fruits secs pròpies de la criança en ampolla. En boca, és fresc, complex i molt equilibrat.

El mercat de Portbou ens cuina...

Tortel·lonis rabiosos

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 1 kg de tortel·lonis farcits del que més us agradi
- 1 cabeça d'alls
- 1 cirereta
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 200 g de formatge Bordegàs, de Làctics Peralada
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb 4 l d'aigua i un polsim de sal.

2. Peleu els alls i lamineu-los.

3. Talleu la cirereta a rodelles.

4. Poseu els alls, la cirereta i l'oli en un cassó a foc mitjà i deixeu-ho coure 2 minuts. Pareu el foc.

5. Poseu a bullir els tortel·lonis el temps que indiqui el fabricant. El temps de cocció dependrà de si són frescos o secs.

6. Quan siguin cuits, retireu-los amb un colador d'aranya i barregeu-los amb els alls i la cirereta. Un cop al plat, ratlleu-hi per sobre el formatge Bordegàs.

EL PRODUCTE

Les pastes farcides tenen els seus adeptes. Es poden comprar fetes, però són de més qualitat les que comprem als mercats o a artesans de pasta, o encara millor si les fem nosaltres mateixos. Les podem farcir del que més ens agradi, i coure-les just al moment de preparar el plat.

REINVENTEM EL PLAT

Els alls i la cirereta, o tota la gama de bitxos o pebrots coents, aporten un bon perfum a la pasta. Però també hi ajuden les herbes aromàtiques fresques, com el porradell, l'anet, el julivert, el fonoll, el coriandre, l'alfàbrega... Si en tenim a casa, les podem tallar just al moment de preparar la pasta.

EL MARIDATGE

Babalà, vi blanc Simpàtic, del Celler Cooperatiu d'Espolla

Vi blanc elaborat amb carinyena blanca procedent de vinyes velles i moscatell d'Alexandria. Té un color groc pàl·lid amb reflexos verdosos. En nas, és complex i hi destaquen aromes florals amb lleugeres notes de fruita fresca. L'entrada en boca és molt llaminera, i té un recorregut llarg, bon equilibri i bona persistència.

El mercat de Roses ens cuina...

Crema cremada o *crème brûlée*

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 500 ml de llet de vaca
- 225 g de rovells d'ou (entre 11 i 12 rovells de mida L)
- 100 g de sucre blanc
- 60 g de sucre addicional per cremar
- Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu un cassó al foc amb la llet.

2. En un bol, barregeu els rovells amb el sucre. Tireu-hi la llet calenta i barregeu-ho bé. Coleu-ho i poseu-ho en motlles de ceràmica.

3. Poseu-ho a coure al bany maria a dins del forn, a 85 ºC, durant 2 hores. El temps de cocció dependrà de la mida dels motlles. (Aquest temps està pensat per a motlles amb una cabuda d'uns 100 grams de crema.)

4. Traieu la crema del forn quan sigui cuita i deixeu-la refredar.

5. Poseu-hi un xic de sucre per sobre i cremeu-lo amb una pala o un bufador.

EL PRODUCTE

La llet de vaca és un producte habitual en la nostra alimentació. Però no totes les llets són iguals. A les comarques gironines tenim granges que, com La Selvatana, es dediquen a la cria i la cura de les vaques, i amb la llet que obtenen elaboren productes ecològics. La filosofia de sostenibilitat i compromís amb l'ecologia és patent en el bestiar i en els productes que elaboren.

REINVENTEM EL PLAT

La crema cremada se sol aromatitzar amb vainilla o canyella. Però també s'hi poden utilitzar herbes cultivades al nostre territori, com ara la marialluïsa, que té propietats sedants, relaxants, digestives, antioxidants, carminatives i antiespasmòdiques, i que també funciona com a tònic estomacal: les infusions de marialluïsa faciliten la digestió i eviten cremors, gasos estomacals i espasmes.

EL MARIDATGE

Garnatxa Torre de Capmany, del Celler Pere Guardiola

Vi dolç natural elaborat íntegrament amb garnatxa blanca i criat en botes de roure. Una elaboració i criança singulars li aporten un delicat aroma melós i de fruites confitades. En boca, és suau i seductor. Un vi excepcional tant per a les postres com per a l'aperitiu.

El mercat de Salt ens cuina...

Amanida de carbassons amb pesto de Serrat d'Espinelves

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 carbassons petits i tendres
- 100 g de fulles d'alfàbrega fresques
- 250 g de formatge Serrat d'Espinelves
- 2 grans d'all
- 75 g de pinyons
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de pètals de tomata seca en oli
- Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu els carbassons i talleu-los a tires fines amb una mandolina.

2. Per al pesto, peleu els alls i piqueu-los al morter juntament amb els pinyons i les fulles d'alfàbrega. Afegiu-hi el formatge ratllat i l'oli d'oliva i remeneu-ho bé. Tireu la salsa per damunt les tires de carbassó, saleu-ho, remeneu-ho tot i poseu-ho en plats.

3. Decoreu l'amanida amb els pètals de tomata tallats a talls menuts.

EL PRODUCTE

El fruit de la carbassera permet una gran varietat de preparacions culinàries: es pot bullir, rostir, ofegar, farcir, fregir o gratinar, però també se'n poden fer purés, sopes, cremes, salses i samfaines. Ara bé, si els carbassons són petits i tendres, es poden menjar crus. A la pell és on es concentren gran part dels nutrients.

REINVENTEM EL PLAT

El pesto és una salsa tallada. Per la proporció d'oli que porta, els ingredients es deslliguen lleugerament. Però també es pot fer un pesto emulsionat afegint-hi una mica d'aigua i triturant-ho tot amb la batedora en lloc de fer-ho amb la mà de morter. Així s'obté una salsa fantàstica que tant es pot consumir freda com tèbia.

EL MARIDATGE

Can Noves, del Celler Eccoci Vi

Can Noves blanc és un vi blanc elaborat amb garnatxa blanca i xarel·lo, d'un color daurat clar amb reflexos verdosos. En nas presenta aromes de fruita de pinyol, com ara préssec, i de cítrics, amb algunes notes de fonoll i camamilla. En boca, és fresc i sedós, amb gust de fruita de pinyol, cítrics i ametlla verda. Destaca per una bona acidesa i mineralitat, i un postgust llarg.

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

Sopa de bolets i castanyes de tardor

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de bolets de tardor barrejats
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 200 g de sofregit de ceba
- 200 g de castanyes torrades
- 2 l de brou de carn o vegetal
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Netegeu els bolets i escorreu-los bé.

2. Poseu una olla al foc amb un bon raig d'oli i afegiu-hi els bolets. Deixeu-los ofegar durant 5 minuts. Afegiu-hi el sofregit de ceba, les castanyes torrades pelades i el brou. Saleu-ho i deixeu-ho coure 5 minuts més.

3. Tritureu la sopa, saleu-la i afegiu-hi un xic de pebre acabat de moldre. Serviu-la calenta.

EL PRODUCTE

La tardor és temporada de bolets. Encara que tot l'any n'hi ha, de bolets, si les pluges i el clima hi són favorables és a la tardor quan en surten més. Tot i que podem fer una sopa amb un sol tipus de bolet, va més bé si en fem una bona barreja. Com més varietat, millor.

REINVENTEM EL PLAT

Les sopes de tardor se solen fer amb pa. Una sopa de pa amb un bon brou de bolets i un raig d'oli és excel·lent. Però a la tardor també tenim castanyes, que poden substituir perfectament el pa, i d'aquesta manera obtindrem una sopa apta per a celíacs (i per als qui no ho són). Les castanyes torrades de Viladrau són una delícia, i podem tenir-ne sempre a casa, a punt per cuinar.

EL MARIDATGE

Lledoner Roig, del Celler Espelt Viticultors

Vi blanc elaborat al cent per cent amb lledoner roig (garnatxa roja), fermentat parcialment en acer inoxidable i, després, en dipòsit de formigó, amb les mares en suspensió, durant sis mesos. Té aromes de flor de taronger, camamilla, pedra i roba neta. En boca, té volum i és fresc, amb gust de cítrics que perdura i deixa una sensació fresca i agradable.

La recepta tradicional

Garró de porc amb allioli

El garró (o *garro*, tal com diuen al nord de la Garrotxa i al Ripollès) és una part de la cuixa i de l'espatlla del porc. Antigament, entre les escorries del pernil salat o l'espatlla quedava a l'os del pont una part de carn que era difícil de treure. Per això es posava l'os a bullir i, un cop cuita la carn, es menjava amb allioli. Avui dia, es condimenta la peça i es fa bullir, i se sol menjar com a entrant. Aquesta preparació és típica de Sant Joan de les Abadesses, Sant Pau de Segúries i Camprodon, a la comarca del Ripollès.

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 2 garrons de porc
- 2 kg de sal gruixuda
- Aigua (la quantitat que calgui)
- 200 g d'allioli

PREPARACIÓ

1. Cobriu els garrons de porc amb sal gruixuda i deixeu-los durant quatre o cinc dies a la nevera. Passat aquest temps, renteu-los bé i poseu-los a bullir en aigua durant unes quatre o cinc hores, fins que la carn sigui ben tendra. Deixeu-los refredar.

2. Talleu els garrons a talls ben prims i serviu-los amb allioli.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*

Peres farcides de formatge blau i pistatxos

INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 4 peres conference
- 250 g de formatge blau de La Xiquella
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de pistatxos
- 25 g de fulles de menta

PREPARACIÓ

1. Renteu les peres i talleu-les per la meitat.

2. Traieu-ne les llavors amb una cullera buidadora, i poseu un bon tall de formatge al forat que hi quedi.

3. Poseu les peres al forn a 200 ºC durant 15 minuts.

4. Mentrestant, piqueu els pistatxos i talleu les fulles de menta a tires fines. Barregeu els pistatxos, l'oli i la menta.

5. Quan surtin les peres del forn, amaniu-les amb l'oli de pistatxos i menta, i ja les podreu servir.

Els nostres productes

Farina i pa *made in* Girona, un model exemplar de productes de proximitat i de qualitat

Els projectes «És farina de Girona» i «Pa de la tramuntana» són iniciatives promogudes per l'IRTA i el Gremi de Flequers Artesans de les Comarques Gironines per produir farina i pa de qualitat.

El nombre de flequers artesans a Catalunya ha disminuït considerablement en els darrers anys. El sector podrà sobreviure si diferencia els seus productes de la resta pel seu valor i qualitat, més enllà de l'elaboració del pa. Per això, fa dotze anys va néixer el projecte «És farina de Girona» amb l'objectiu de fer un pa de la millor qualitat, elaborat mitjançant pràctiques agronòmiques de producció integrada, amb varietats de blat cultivades al territori gironí, i d'establir un preu just per al productor. D'aquest projecte, en va sorgir la iniciativa «Pa de la tramuntana», un tipus de pa elaborat amb blat cultivat a l'entorn del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà.

Per fer un bon pa cal escollir diferents varietats de blat i barrejar-les, a fi de donar a la massa la qualitat òptima de força, elasticitat i extensibilitat. El projecte «És farina de Girona» treballa amb quatre varietats de blat cultivades en una xarxa de 300 hectàrees de conreu, repartides per totes les comarques gironines de producció de cereal, en un radi de 100 km. Cada parcel·la està senyalitzada amb un rètol que conté les dades de producció de la persona productora.

Font: IRTA

Gastronari

Flamejar

Flamejar, del francès *flamber*, 'fer flames', significa 'ruixar una menja amb alcohol i encendre'l'. Amb aquesta tècnica es poden aconseguir diferents efectes: fer més cruixent la superfície de l'aliment, donar sabor a un cuinat amb la reducció de l'alcohol o introduir un efecte espectacular quan es presenta un plat als comensals.

Alga wakame

L'alga wakame s'assembla molt a les verdures vegetals terrestres. És de color verd i molt rica en glutamat monosòdic, que reforça molt els sabors dels aliments. El seu gust recorda el de les ostres. L'alga wakame es pot menjar crua en amanida, amb un bon oli, saltada amb arròs o com a salsa per al peix.

Ferro colat

Els utensilis de cuina fets amb ferro colat tenen una alta resistència i es valoren perquè retenen la calor, per la seva durabilitat i per la capacitat que tenen d'assolir temperatures molt altes i de ser antiadherents quan es tracten o «curen» adequadament. «Curar» l'estri també serveix per protegir el ferro fos de l'oxidació i per proporcionar-li una superfície antiadherent per cuinar i reduir així la interacció dels aliments amb el ferro. Les paelles de ferro colat amb revestiment d'esmalt no cal «curar-les», ja que l'esmalt evita l'oxidació en la majoria dels casos.

Avui entrevistem...

Quim Vicens Fajol

President de l'Associació de Comerciants del Mercat de Salt

En Quim té una parada amb el nom de Carns i Embotits Narcís Vicens, on ofereix carns i embotits d'elaboració pròpia.

Del mercat en destaca la ubicació. Té molt bon accés per als municipis veïns i un pàrquing a la zona superior que facilita la compra. És un mercat de poques parades però amb una oferta equilibrada i productes de qualitat.

És paradista per herència o per vocació?
Per herència i vocació. Vaig quedar-m'hi amb el meu germà i portem l'empresa entre tots dos. Tenim l'obrador a Aiguaviva, on fem els embotits, i dos punts de venda a Salt: la parada al mercat i una botiga al carrer de Francesc Macià.

Què creu que la gent no sap d'aquest ofici?
Desconeixen el procés d'elaboració dels productes, la traçabilitat..., però sobretot l'esforç que fem per posar-nos a la pell del client i donar-li el millor. El tracte al client ho és tot, i cal donar a cadascú el producte que vol i de la manera que més li agrada.

Per què es dedica a la carn?
He nascut en una carnisseria. Els pares ja eren carnissers a Salt ara fa 52 anys. En un principi la van obrir al carrer Major.

Recomani'ns un producte de la parada.
El fuet. És un referent, perquè sempre ha tingut molt bona acceptació.

Té algun consell per animar els joves a dedicar-s'hi?
Que els agradi, que triïn aquest ofici perquè els agrada l'ofici de carnisser i treballar de cara al públic.

Què prefereix, cuinar o que li cuini algú altre?
Que algú altre cuini. Malgrat que m'agrada cuinar, no tinc gaire temps per dedicar-m'hi.

Quin és el seu plat preferit?
L'arròs, sens dubte. I de qualsevol manera, fins i tot l'arròs «de pobre».

Doni'ns un motiu per venir al mercat.
El que oferim tant davant com darrere el taulell. Varietat de producte i professionalitat, perquè els clients se sentin com a casa.

Quina és la cosa més curiosa que li han demanat?
Recordo una sevillana que va venir a la parada quan jo tenia 16 anys i em va demanar *pa la pringá*. Demanava els ingredients de carn per fer el *puchero* o *cocido* andalús.

El mercat del futur serà...
Un mercat amb més restauració a les parades. Amb plats per emportar, cuinats, productes preparats...

El paradista del futur serà...
Algú que tindrà una parada més petita però més professional, amb personal preparat, amb persones motivades.

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

Cap i pota, cap-i-pota o capipota?

Del guisat fet amb les parts cartilaginoses i greixoses del cap i els peus de bou, vedella o porc, en català en diem

capipota

✓ *L'especialitat d'aquest restaurant són els cigrons amb capipota.*

Aquest mot s'ha d'escriure sense espais ni guionets.

✗ *Al programa* Cuines *van fer una crema de tomàquet i farigola amb anxoves i cap i pota.*

✗ *Al programa* Cuines *van fer una crema de tomàquet i farigola amb anxoves i cap-i-pota.*

✓ *Al programa* Cuines *van fer una crema de tomàquet i farigola amb anxoves i capipota.*

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.

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