



Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines


Abril - juny de 2024
Núm. 52 - Revista gratuïta

Girona  Excel.lent.

52
Primavera
2024

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

El mercat per a totes les butxaques



«Salvar les llavors és el nostre deure. Compartir-les, la nostra cultura.»

Vandana Shiva

Sumari

El mercat de Girona		4	El mercat de Salt		18
El mercat de Lloret		6	El mercat de Sant Feliu de Guíxols		20
El mercat d'Olot		8	La recepta tradicional		22
El mercat de Palafrugell		10	La nostra recepta		23
El mercat de Palamós		12	Els nostres productes		24
El mercat de Portbou		14	Gastronari		25
El mercat de Roses		16	Avui entrevistem...		26
			El terme just		27



Carn



Peix



Llegums



Verdures



Pastes / arrossos



Postres / fruites



Recepta vegana



Al·lèrgies / intoleràncies



Per a experts

Editorial

El mercat per a totes les butxaques

Arriba la primavera i els mercats es tornen a vestir de llarg per celebrar la Setmana Internacional durant la segona quinzena de maig. Enguany, ens llancen un repte: comprar al mercat està a l'abast de totes les butxaques, amb productes de proximitat i de qualitat. I per demostrar-ho, ja tenen a punt cursos, sortejos i concursos diversos

per engrescar-nos a comprar-hi sense perdre de vista la butxaca i la qualitat dels productes. Així doncs, la revista que teniu a les mans accepta el desafiament, acompanya els mercats en aquesta proposta i en aquest número us ofereix propostes econòmiques a l'abast de tothom, tingui la butxaca que tingui.

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...



Brunyols de poma sense gluten

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

4 pomes golden petites

75 g de farina d'arròs i 100 g
més per enfarinar les pomes

25 g de midó de blat de moro
(Maizena©)

Un pessic de goma de guar (0,5 g)

Un pessic de Psyllium (0,5 g)

Mitja culleradeta de llevat sec (2 g)

175 ml d'aigua amb gas

Un pessic de sal (1 g)

1 l d'oli de gira-sol

100 ml de mel

PREPARACIÓ

1. En un bol, barregeu la farina d'arròs, el midó, la goma de guar, el Psyllium, el llevat sec i la sal. Barregeu-ho tot bé i aneu-hi afegint l'aigua amb gas, vigilants que no es formin grumolls. Tapeu la pasta i deixeu-la reposar uns 45 minuts.
2. Mentre la pasta reposa, renteu les pomes i talleu-les en rodells de mig centímetre i poseu l'oli a escalfar en una paella fonda.
3. A continuació, enfarineu els talls de poma amb la resta de la farina d'arròs, passeu-los per la pasta i fregiu-los en l'oli calent.
4. Quan s'hagin enrossit, retireu els brunyols amb un colador d'aranya i serviu-los abans que s'acabin de refredar. Si voleu, hi podeu afegir un fil de mel per sobre.

EL PRODUCTE

La poma golden és una varietat de poma coneguda pel seu color groc llustrós i el seu gust dolç i suau. És una fruita versàtil que, a més de menjar-se crua, es pot utilitzar en una gran varietat de preparacions culinàries, com ara pastissos, compotes i sucs. Té una polpa cruixent i sucosa, i és una de les varietats de poma més populars a tot el món. A més, és ideal per coure.



REINVENTEM EL PLAT

L'aigua amb gas carbònic o el sifó són ideals per fer pasta de brunyols. Però si substituïu l'aigua per cervesa, a més de donar el punt carbònic a la pasta, hi afegirà tot el seu gust, que lliga d'allò més bé amb el de la poma.

EL MARIDATGE

Torre de Capmany Velles Soleres, del Celler Pere Guardiola

Aquesta garnatxa és un vi dolç natural criat amb cura amb el sistema tradicional empordanès, a partir de velles soleres familiars. Es caracteritza per una sorprenent complexitat aromàtica amb matisos de confiteria, fruita seca, prunes i panses, i notes de torrefacció i caramel. En boca és llarg, generós i persistent, amb una dolçor equilibrada i un tacte sedós molt agradable.



El mercat de Lloret ens cuina...



Ajoblanco de festucs amb pera i olives verdes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

250 g de festucs

50 ml de vinagre de vi blanc

100 ml d'oli d'oliva verge extra

1 gra d'all i sal

Aigua mineral

1 pera conference

8 olives grossal

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, poseu en un pot alt i estret els festucs, el vinagre, l'oli, l'all i un pessic de sal. Tritureu-ho tot fins que tingueu una pasta ben fina.

2. Aneu-hi afegint l'aigua mineral freda fins que us quedi una crema amb una certa densitat. Tot seguit, passeu-la per un colador xinès i reserveu-la a la nevera.

3. Podeu servir l'ajoblanco de festucs amb uns talls de pera i d'olives verdes per sobre.

EL PRODUCTE

Els festucs o pistatxos són un tipus de fruita seca d'un arbre (*Pistacia vera*) originari de l'Àsia occidental. Són coneguts per la seva textura cruixent i el seu gust lleugerament dolç. Representen una font rica en nutrients com ara proteïnes, greixos saludables, fibra, vitamines i minerals. Avui dia s'utilitzen en moltes receptes culinàries, tant dolces com salades, i també es mengen com a aperitiu o guarnició.



REINVENTEM EL PLAT

Proveu de posar una mica de kimtxi a aquest plat. El kimtxi és una elaboració coreana tradicional feta de vegetals fermentats, principalment de col xinesa, amanida amb ingredients com ara pebre vermell, all i gingebre. La fermentació fa que tingui un sabor àcid i picant, i és ric en probiòtics i vitamines. És un aliment saludable i conegut ja a tot el món, perquè aquests darrers anys s'ha posat molt de moda.

EL MARIDATGE

Cartesius rosat, del Celler Arché Pagès

És un vi rosat afruitat, suau i fresc, elaborat amb la varietat garnatxa roja. La maceració de quatre dies amb les pells del raïm li dona un bonic color. Té una acidesa molt ben compensada, amb tota l'esplendor d'un rosat, i una entrada suau i elegant que s'aguanta en boca.



El mercat d'Olot ens cuina...



Pollastre al curri

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 l de brou de pollastre

200 g d'arròs

4 cuixes de pollastre
desossades i sense pell

100 ml d'oli d'oliva verge extra

1 ceba i 1 poma golden

50 g de pasta de curri

100 ml de nata líquida

Sal

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu el brou de pollastre a escalfar, i quan arrenqui el bull, tireu-hi l'arròs i deixeu-l'hi coure 16 minuts. Quan sigui cuit, coleu-lo i reserveu el brou de la cocció i l'arròs per separat.
2. A continuació, mentre poseu l'oli a escalfar en una cassola, talleu les cuixes de pollastre en daus, saleu-les una mica i daureu-les a la cassola. Retireu els daus quan siguin rossos.
3. A la mateixa cassola, poseu-hi la ceba i la poma tallades en daus petits i ofegueu-les-hi bé. Tot seguit, afegiu-hi la pasta de curri, els talls de pollastre, el brou i la nata. Deixeu-ho coure tot a foc mitjà uns 20 minuts. Comproveu-ne el punt de sal.
4. Per acabar, serviu l'arròs en bols amb el pollastre al curri pel damunt.

EL PRODUCTE

El pollastre al curri és un plat de la cuina índia que consisteix en trossos de pollastre cuinats en una salsa de curri, una mescla d'espècies a base de cúrcuma, coriandre, gingebre i altres. Es pot preparar amb llet de coco, tomàquet i altres ingredients per donar-hi una textura cremosa i un sabor intens. És deliciós si el prepareu amb la carn de la contracuixa de pollastre.



REINVENTEM EL PLAT

La llet d'ametlles és una beguda vegetal feta a partir d'ametlles triturades i barrejades amb aigua que té un gust lleugerament dolç. És una alternativa popular a la llet de vaca per a les persones amb intolerància a la lactosa o que fan una dieta vegana. Si la prepareu amb poca aigua, en lloc de llet, obtindreu una crema d'ametlles que, en el cas d'aquest plat, a més, us ajudarà a lligar la salsa.

EL MARIDATGE

Joncària, del Celler Pere Guardiola

Es tracta d'un vi de color groc palla amb reflexos daurats, net i brillant. Té un aroma potent i elegant, de fruites exòtiques i cítriques, amb matisos de fusta nova i un acusat caràcter varietal. Presenta una harmonia excel·lent de fruita, fusta i aromes de criaça. En boca és equilibrat i saborós, gras i amb cos, amb una intensa aroma postnasal i un postgust persistent, llarg i agradable.



El mercat de Palafrugell ens cuina...



Patates amb congre

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

8 rodelles de congre

1 cap i 1 cua de congre
(per fer 2 l de brou)

1,5 kg de patates velles

1 cabeça d'all

4 tomates de penjar

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, feu dos litres de brou de congre. Poseu en aigua freda el cap i la cua del congre i feu-los bullir 20 minuts a foc mitjà. Coleu el brou i reserveu-lo.
2. A continuació, peleu els alls i les patates, talleu els alls en rodelles i esqueixeu les patates. Tot seguit, ratlleu la polpa de les tomates.
3. Poseu l'oli en una cassola i escalfeu-lo. Quan sigui calent, tireu-hi les rodelles d'all i quan es comencin a daurar, afegiu-hi la tomata ratllada i doneu-hi un tomb. Després poseu-hi les patates esqueixades i cobriu-ho tot amb brou calent. Deixeu-ho coure 10 minuts.
4. Tot seguit, afegiu-hi les rodelles de congre, saleu-ho i deixeu que tot cogui 10 minuts més. Serviu el plat acabat de fer.

EL PRODUCTE

El congre, que pertany a la família dels còngrids, és apreciat per la carn saborosa i la versatilitat culinària que té. Es troba a profunditats de fins a trenta metres a l'Atlàntic i el Mediterrani. La seva carn, ferma i gustosa, és popular en diverses receptes, com ara guisats, amb marisc o en salsa, i és assequible amb qualsevol pressupost. L'agradable gust de la carn del congre i la seva textura suau permeten combinar-lo amb diferents aliments i cuinar-lo de maneres molt variades.



REINVENTEM EL PLAT

L'aigua de coccio dels musclos és el líquid que resulta de coure els musclos amb altres ingredients, com ara herbes aromàtiques, vi o vegetals. Aquesta aigua absorbeix el gust dels musclos i de la resta dels ingredients, i es converteix en un brou ben saborós que es pot utilitzar com a base per a sopes, salses o el suquet per a aquest plat mateix.

EL MARIDATGE

Anhel d'Empordà, del Celler Pere Guardiola

Aquest vi ancestral de color daurat presenta unes aromes intenses de fruites blanques amb un final de fruita seca a causa de la seva criança en ampolla. En boca és fresc i llaminer. Té una bombolla petita, i provoca una explosió efervescent en boca. Com tots els ancestrals, pot presentar precipitacions naturals a causa de la mínima intervenció.



El mercat de Palamós ens cuina...



Llenties guisades amb cansalada i xoriç

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

500 g de Llenties pardines

200 g de cansalada

200 g de xoriç

100 ml d'oli d'oliva verge extra

1 ceba

1 pastanaga

1 tomata

1 branca d'api

1 pebrot verd

5 grans d'all

1 fulla de llorer

2 l d'aigua mineral

Sal

PREPARACIÓ

1. Abans de començar, remulleu les llenties en aigua freda unes 2 hores.
2. A continuació, poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli i daureu-hi els talls de cansalada i xoriç. Reserveu-los.
3. A la mateixa cassola, poseu-hi les llenties escorregudes, la ceba i la pastanaga pelades, la tomata, la branca d'api, el pebrot verd sense llavors, els alls pelats i la fulla de llorer. Cobriu-ho tot amb aigua i poseu-ho a coure a foc mitjà uns 35 minuts. Comproveu-ne el punt de cocció i saleu-ho 5 minuts abans de parar el foc.
4. Quan tot sigui cuit, retireu les verdures i tritureu-les amb el suc de la cocció. Torneu-les a posar a la cassola i afegiu-hi la cansalada i el xoriç. Deixeu que tot cogui 5 minuts més i pareu el foc.

EL PRODUCTE

Les lleties són un llegum nutritiu i versàtil, ric en proteïnes, fibra, ferro i altres nutrients essencials. En cuina, s'utilitzen en plats com ara sopes, guisats, amanides i purés. Amb una textura cremosa i un gust suau, les lleties són una opció saludable i econòmica per a una dieta equilibrada.



REINVENTEM EL PLAT

Per donar-hi un toc diferent i un gust fantàstic, hi podeu afegir un moniato tallat en talls grossos. Hi ha moltes persones que hi posen patata, però el moniato n'és un bon substitut. Els moniatos són rics en vitamines, minerals i fibra, i són un aliment saludable i molt versàtil.

EL MARIDATGE

Perelada Aires de Garbet, del celler Vins i Caves Perelada

Aires de Garbet és un vi negre amb una gran complexitat aromàtica de fruites vermelles, matisos herbacis i reminiscències balsàmiques. En el paladar és fresc, embolcallant i rodó. Un vi harmònic amb uns tanins vellutats, una acidesa ben integrada i un desenllaç llarg i summament distingit.



El mercat de Portbou ens cuina...



Crema de xampinyons

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 kg de xampinyons

1 ceba i 1 porro

200 g de mantega

Sal i pebre blanc

Brou vegetal

50 ml d'oli d'oliva
verge extra

PREPARACIÓ

1. Primer, netegeu els xampinyons i reserveu-ne quatre de la mateixa mida. Tot seguit, peleu la ceba i el porro i talleu-los a la brunesa (picats ben petits, com grans d'arròs).
2. Poseu una cassola al foc, afegiu-hi la mantega i la ceba i el porro tallats. Ofegueu-ho tot uns 20 minuts amb la cassola tapada.
3. Tot seguit, afegiu-hi els xampinyons i cobriu-ho tot amb brou vegetal. Deixeu que cogui 20 minuts i saleu-ho.
4. Quan sigui tot cuit, tritureu la crema i passeu-la per un colador xinès.
5. A continuació, poseu una paella al foc amb un raig d'oli i daureu-hi els quatre xampinyons que heu reservat tallats en làmines.
6. Serviu la crema amb els xampinyons laminats per sobre, un xic de pebre blanc acabat de moldre i un rajolí d'oli d'oliva.

EL PRODUCTE

Els xampinyons tenen una textura carnosa i un sabor suau, amb un deix de farina fresca. Són una font rica en nutrients com ara proteïnes, fibra, vitamines i minerals. En la cuina, són molt versàtils: es poden consumir crus en amanides, saltats, farcits, a la planxa, en guisats i fins i tot en sopes i salses. També ofereixen beneficis per a la salut, ja que reforcen el sistema immunitari i ajuden a regular els nivells de sucre en sang.



REINVENTEM EL PLAT

Podeu afegir diferents elements a la crema per fer-la més saborosa o fins i tot per lligar-la. Els ceps o bolets en pols són una bona opció per donar-hi un cop de gust. També podeu posar-hi un grapat d'ametlles o d'avellanes, que a part de donar-hi sabor, us ajudaran a espessir i lligar la crema.

EL MARIDATGE

Gresa negra, del celler Vinyes d'Olivardots

Aquest vi negre presenta aromes de fruites de bosc i prunes, amb notes minerals sobre un fons balsàmic, eucaliptus i herbes aromàtiques mediterrànies, i en evolució, lactis que recorden el iogurt cremós. El pas per bota li aporta una aroma suau de praliné, records de sucre cremat i lleugeres notes torrades. En boca és intens, untuós, llaminer, voluminós, afruitat i amb un taní polit. Té un bon equilibri d'acidesa, concentrat i molt llarg. Es tracta d'un vi modern, estructurat i amb cos.



El mercat de Roses ens cuina...



Risotto d'espècies

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 ceba

100 g de mantega

400 g d'arròs de gra rodó

Espècies al gust (cúrcuma, safrà, cardamom...)

1,2 l de brou vegetal

200 g de formatge curat d'ovella

Sal

PREPARACIÓ

1. Per començar, peleu la ceba i talleu-la a la brunesa.
2. A continuació, poseu una cassola al foc i foneu-hi la mantega. Quan sigui fosa, tireu-hi la ceba i coeu-la-hi uns minuts a foc suau.
3. Tireu-hi l'arròs i doneu-hi unes voltes perquè s'assequi i es dauri lleugerament. Afegiu-hi les espècies, doneu-hi un tomb, i aneu-hi afegint el brou bullent de mica en mica, deixant que l'arròs es vagi coent.
4. Quan sigui gairebé cuit, pareu el foc, tireu-hi el formatge ratllat i barregeu-ho bé tot fins que el formatge s'hi integri i lligui l'arròs. Serviu el plat acabat de fer.

EL PRODUCTE

El risotto és un plat d'origen italià que s'elabora amb arròs de gra curt, cuit lentament en un brou calent fins que s'aconsegueix una textura cremosa. S'hi solen afegir ingredients com ara xampinyons, espàrrecs, marisc o formatge curat per donar-hi sabor. El procés de cocció implica abocar-hi el brou de mica en mica, i anar remenant l'arròs constantment perquè alliberi midó, fins a obtenir una consistència suau i cremosa. El risotto és un plat versàtil i popular, apreciat per la seva textura sedosa i el seu gust.



REINVENTEM EL PLAT

Hi ha moltíssimes espècies que lliguen bé amb l'arròs, i se n'hi poden posar unes o les altres segons el gust de cadascú. La canyella lliga molt amb plats dolços, tot i que també s'adiu molt bé amb la carn de porc. El safrà, la cúrcuma, la galanga, el comí, el celiandre o el clau (tot i que en molt poca quantitat), són grans amics de l'arròs i hi aporten color, aroma i un gust espectacular.

EL MARIDATGE

Sinols Blanc, de la Cooperativa Empordàlia

Aquest vi elaborat amb garnatxa blanca i macabeu lluu transparències matinals, d'un groc fresc amb lleugeres tonalitats verdes. En nas, presenta aromes netes, polides, afruitades: pera llimonera, poma, plàtan i préssec verd. Recorda una dolçor llunyana i té un sabor penetrant, untuós i plaent, així com una mesurada acidesa que el fa persistent i llépol. L'aroma en boca i el postgust concorden amb les sensacions del primer tast. Harmonitza a la perfecció amb peix i marisc, cremes fredes, fumats, carns blanques i formatge fresc i semicurat. És ideal en qualsevol moment del dia.



El mercat de Salt ens cuina...



Galetes d'oli d'oliva verge extra

INGREDIENTS (per a quatre persones)

125 ml d'oli d'oliva verge extra

180 g de sucre

¼ de culleradeta de canyella en pols (1 g)

½ culleradeta de matafaluga (2 g)

½ culleradeta de sèsam (2 g)

½ culleradeta d'impulsor (2,5 g)

290 g de farina fluixa d'espelta

2 ous (un per a la pasta i l'altre per pintar les galetes)

25 g de sucre per empolvarar

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, escalfeu el forn a 165 °C.
2. A continuació, barregeu tots els ingredients llevat dels ous i els 25g de sucre.
3. Tot seguit, afegiu-hi un ou i barregeu-l'hi bé fins que us quedi una pasta consistent.
4. Anant amb compte, estireu la pasta amb el corró i feu-hi petits cercles de mig centímetre de gruix. Col·loqueu-los en una safata de forn amb paper sulfurat i amb prou separació entre si perquè creixen un xic. Pinteu les galetes amb l'ou batut i poseu-les a coure al forn durant 20 minuts, aproximadament.
5. En treure-les del forn, empolvoreu-les de sucre pel damunt i deixeu-les refredar.

EL PRODUCTE

La farina d'espelta és un producte derivat del gra d'espelta, una antiga varietat de blat. És similar a la farina de blat de moro, però té una composició nutricional més rica. És una font d'hidrats de carboni complexos, fibra, proteïnes, vitamines i minerals com el ferro i el magnesi. La farina d'espelta és popular per la seva textura lleugera i el seu sabor lleugerament dolç. Moltes persones la prefereixen per la seva digestibilitat i el menor impacte que té en els nivells de sucre en sang en comparació amb altres farines refinades.



REINVENTEM EL PLAT

Podeu jugar amb els gustos de diversos tipus de cereals. A l'hora de substituir la farina d'espelta, és important que tingueu en compte el resultat final que voleu i les vostres preferències personals en termes de gust i textura, així com les necessitats dietètiques especials, com ara si sou intolerants al gluten. Recordeu que la farina d'arròs o la de blat de moro, entre d'altres, no contenen gluten, i el resultat no serà el mateix.

EL MARIDATGE

Essència de Gerisena, del Celler Gerisena

L'ambrosia dels vins, un plaer per als sentits. Es tracta d'un vi de licor per gaudir menjant. És un vi blanc dolç, ambiciós i original, elaborat amb la varietat moscatell d'Alexandria. Sensorialment, presenta notes aromàtiques de flor de taronger i fruites tropicals, i és fresc i elegant.



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



Amanida de pastanagues i coco

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

4 pastanagues mitjanes

El suc d'una taronja

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

40 g de flocs de coco

PREPARACIÓ

- 1.** Per començar, renteu molt bé les pastanagues. Peleu-les amb un pelador i llenceu la pell.
- 2.** Quan tingueu les pastanagues sense pell, continueu-les pelant amb el mateix pelador per tallar-les fent com una mena de tallarines de la mida de la pastanaga. Poseu les tires dins un bol.
- 3.** A continuació, amaniu-les amb un pessic de sal, el suc de taronja i l'oli d'oliva.
- 4.** Per servir l'amanida, poseu-la en bols individuals i decoreu-los amb els flocs de coco per sobre.

EL PRODUCTE

Les pastanagues, amb els seus colors atractius i el seu gust dolç i amarg, són un llegat de la natura que ens alimenta i ens sorprèn. Aquestes humils arrels són més que un simple acompanyament a la taula; són una font de nutrients essencials com la vitamina A, els antioxidants i les fibres, que alhora que ens nodreixen el cos, ens reforcen la salut. Des de les cuines més antigues fins als plats més moderns, les pastanagues inspiren la creativitat culinària i són la base de molts plats exquisits.



REINVENTEM EL PLAT

Les taronges són unes fruites cítriques carregades de vitalitat i sabor. Plenes d'un suc que desperta els sentits, les taronges són una font generosa de vitamina C. Siguin com a suc, o bé o com a ingredient en receptes salades, com aquesta amanida de pastanagues, les taronges ens captiven per la versatilitat i l'encant natural que tenen. Jugueu amb les diferents varietats de taronges segons l'època de l'any en què us trobeu.



EL MARIDATGE

Microvins* blanc, del celler La Vinyeta

Els Microvins són uns monovarietals de vinyes velles (algunes de més de cent anys) de varietats autòctones i parcel·les d'una tipicitat extrema. Es tracta de petits volums de vi amb molt caràcter, experimentant en els processos d'elaboració, en condicions molt controlades i recuperant tècniques ancestrals. Cada vi i cada anyada és un esclat de personalitat de cada varietat emprada per elaborar aquests Microvins.



La recepta tradicional



Fideus amb calamars

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

100 g de cansalada virada

4 salsitxes de porc

400 g de calamars

400 g de fideus

200 g de sofregit
de ceba i tomata

200 g de bolets

200 g de bròquil

1,5 l de brou de peix

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una cassola al foc amb un bon raig d'oli. Quan sigui calent, daureu-hi la cansalada i les salsitxes. Retireu-les de la cassola i a continuació afegiu-hi els calamars nets i tallats en trossos regulars, i deixeu-los-hi coure uns 10 minuts.

2. Tot seguit, incorporeu-hi els fideus i doneu-los un parell de voltes. Afegiu-hi tota la carn, el sofregit, els bolets, el bròquil tallat en poms petits i el brou bullent. Saleu-ho i deixeu-ho coure tot uns 12 minuts.

3. Per acabar, comproveu el punt de cocció i de sal dels fideus, i pareu el foc. Deixeu-los reposar 15 minuts i ja els podreu servir.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*



Cremós de moniato amb pipes de carbassa

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 kg de moniatos

200 ml de nata líquida amb el
35 % de matèria grassa

50 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal i pebre negre
acabat de moldre

60 g de pipes de carbassa

PREPARACIÓ

1. Primer, escaliveu els moniatos en un foc de brases o, si no en disposeu, al forn. Quan siguin cuits, peleu-los.

2. Poseu la nata a escalfar al foc. Quan arrenqui el bull, tireu-hi la polpa dels moniatos i deixeu-ho coure 2 minuts. Salpebreu-ho al gust.

3. Per acabar, poseu el puré cremós en bols i amaniu-lo amb un fil d'oli i les pipes de carbassa per sobre.

Els nostres productes

Alimentació i ciència al servei del sector primari



La Fundació Àlicia és un centre de recerca que investiga productes i processos gastronòmics, innovant i treballant per millorar l'alimentació de les persones, i que posa una atenció especial en les que tenen restriccions alimentàries i altres problemes de salut alhora que reivindica el patrimoni alimentari i gastronòmic dels territoris.

Entre els projectes que desenvolupa, volem destacar la creació de productes per al sector primari (bons, saludables i sostenibles) i, en especial, les elaboracions de peix amb espècies poc valorades, una iniciativa motivada per la davallada en el consum d'algunes espècies de peix. Es tracta d'una iniciativa que s'emmarca en el Pla Estratègic de l'Alimentació de Catalunya impulsat pel Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural.

Als ports de Catalunya, es desembarquen i comercialitzen cada any més de dues-centes espècies de peix i marisc diferents, però, segons recullen les enquestes, una persona consumidora mitjana coneix al

voltant de cinc espècies, algunes de les quals ni tan sols es pesquen al Mediterrani, i reconeix que en general sempre compra les mateixes. La disminució del consum de peix, així com aquesta tendència a consumir-ne només comptades espècies, pot posar en risc els recursos marítics i la disponibilitat de peix saludable i característic de la coneguda com a dieta mediterrània.

En aquest sentit, la Fundació Àlicia ha desenvolupat una gamma d'escabetxos elaborats amb espècies pesqueres que, tot i ser poc valorades, ofereixen una extraordinària riquesa de gustos i nutrients. Aquesta col·lecció celebra la diversitat dels recursos marins i busca valorar espècies que sovint passen desapercebudes.

Cuinar aquests peixos no només és un plaer gastronòmic, necessari per tenir una alimentació saludable, sinó que esdevé una experiència que ens retorna al nostre patrimoni, a la nostra cultura i a la tradició marítima mediterrània.



Font: Fundació Àlicia

Gastronari

Paella de ferro colat

L'acer inoxidable és un material metàl·lic molt utilitzat a les cuines per la resistència a la corrosió i l'oxidació que té. Compost principalment de ferro, crom i altres elements, ofereix una combinació única de propietats que el fan valuós en una àmplia gamma d'aplicacions. La seva capacitat de resistir la corrosió, l'oxidació i l'erosió el converteix en una opció popular per a estris de cuina, maquinària industrial, equipament mèdic, estructures arquitectòniques i molts altres productes. La seva brillantor i el seu aspecte polit fan que sigui atractiu estèticament,



i el fet que es pugui reciclar i reutilitzar el converteixen en una opció sostenible. Tot i això, els diferents tipus d'acer inoxidable poden variar de composició i propietats, i triar-ne el tipus adequat depèn de les necessitats específiques de l'aplicació que se li vulgui donar.



Tamisar

La tècnica de tamisar es fa servir en cuina i pastisseria. Consisteix a passar una substància, normalment una farina, una pols o un puré, a través d'un tamís, una superfície amb forats d'una mida determinada, per separar les partícules grosses de les més petites. Aquest procés permet obtenir-ne una mostra homogènia i purificar les substàncies. En cuina, serveix per eliminar grumolls i airejar farines i altres ingredients secs, i així es garanteix una textura suau i uniforme en els preparats.

Sèsam

Les llavors de sèsam, petites i poderoses, són una font concentrada de nutrients com ara ferro, calci i minerals. Són riques en àcids grassos omega-6 i proteïnes vegetals, essencials per a la salut. Aporten fibra, que millora la digestió, i antioxidants, que protegeixen les cèl·lules del cos. Les llavors de sèsam són versàtils en la cuina i donen un toc de textura i de gust a plats com ara l'hummus, les amanides o a qualsevol



mena de pa. Se n'extreu l'oli de sèsam, molt utilitzat en la cuina asiàtica, i que de mica en mica es va introduint en la resta de cuines. Incorporeu les llavors de sèsam a la vostra dieta per potenciar la salut.

Avui entrevistem...

Adrià Fontacaba Úbeda

Paradista de la Carnisseria-Xarcuteria Úbeda, del mercat de Portbou

L'Adrià, aquest jove de vint-i-dos anys, treballa a la parada de la seva tia, una parada d'embotits i carn especialitzada en xai de Peralada.

Del mercat, en destaca la ubicació: el fet que Portbou sigui un municipi fronterer fa que molts clients del sud de França s'acostin al mercat buscant preus més baixos i producte de qualitat. El mercat té una bona oferta de carn i fruita, i els divendres s'amplia amb les parades del carrer.

És paradista per herència o per vocació?

Per herència. De petit ja venia a la parada, a ajudar a recollir, i m'hi he acabat quedant. Hi treballen la meva àvia i la meva tia.

Què creu que la gent no sap d'aquest ofici?

La qualitat del producte i la dificultat de vendre'l fresc en unes condicions òptimes.

Per què es dedica a la carn?

És una feina que m'agrada, de cara al públic. I la carn és el producte que ja coneixia, i malgrat que n'he provat d'altres, és el que m'agrada més.

Recomani'ns un producte de la parada.

Les mandonguilles. Les fem nosaltres, amb molt bon producte, barreja de porc i vedella, all i julivert picats a mà... Tenen molt bona acollida.

Té algun consell per animar els joves a dedicar-s'hi?

És agradable treballar de cara al públic; aporta molt i et pot sorprendre a tu mateix.

Què prefereix, cuinar o que li cuini algú altre?

Que em cuinin. De fet, tinc una anècdota curiosa: les iaies que venen a la parada em porten tàpers amb plats que han cuinat perquè els tasti.



Quin és el seu plat preferit?

El capipota. [És un plat molt típic de la cuina de mercat, fet amb les parts cartilaginoses i greixoses del cap i els peus de bou, vedella o porc.]

Expliqui'ns un motiu per venir al mercat.

Els productes de quilòmetre zero, de bona qualitat i de confiança, i poder-los comprar amb un tracte proper i que escolta el client.

Quina és la cosa més curiosa que li han demanat?

Una persona jove que em va demanar llengua de vedella. Per a mi és un ingredient que es menjava abans, ara no és gaire comú.

El mercat del futur serà...

Un mercat amb moltes més parades, amb gent que s'animi a obrir-ne més.

El paradista del futur serà...

Algú amb il·lusió i ganes de treballar.

Mercat de Lloret de Mar

C. de la Sènia 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



Formatge curat o formatge madurat?

Del formatge que s'ha sotmès a un procés de maduració o afinat, que consisteix a deixar-lo reposar a fi que assoleixi una consistència, un color i un gust característics, en català en diem

formatge madurat

L'expressió *formatge curat* no es considera adequada, ja que *curar* és l'operació que s'efectua en el cas dels embotits.

- ✗ *A la Fira del Formatge Artesà de Lladó hi havia una bona mostra de formatges curats.*
- ✓ *A la Fira del Formatge Artesà de Lladó hi havia una bona mostra de formatges madurats.*

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



estimo
el meu mercat

SETMANA INTERNACIONAL DELS MERCATS

DEL 17 DE MAIG AL 2 DE JUNY



El mercat per a totes les butxaques

és de
mercat,
és **b!**



Diputació de Girona