



Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - març de 2026
Núm. 59 - Revista gratuïta

59
Hivern
2026

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



«La cuina no vol nerviositats
ni precipitacions, ni badoqueries ni
tenir el cap a tres quarts de quinze.»

Anthony Bourdain

Sumari

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

 Carn	 Peix	 Llegums	 Verdures	 Pastes / Arrossos
 Postres / Fruites	 Recepta vegana	 Al·lèrgies / Intoleràncies	 Per a experts	

Editorial

Cuinar a l'hivern, cosa de tots!

Sembla que la dinàmica de la majoria de les nostres llars és cuinar cada cop menys. Tot i la proliferació dels concursos televisius de cuina, es cuina principalment els caps de setmana, i entre setmana els aliments preparats i processats agafen cada cop més importància. També l'hàbit de demanar o portar a casa menjar preparat a fora.

Des d'aquí us volem animar a fomentar i tornar a recuperar l'hàbit de cuinar a casa de manera quotidiana i senzilla, implicant-hi tots els membres de la família i deixant-vos sorprendre per les propostes dels joves

qui sap, potser algun vídeo de TikTok us sorpreni i acabeu fent una escudella que heu vist en deu segons. Cal recordar també aquí que, quan cuinem a casa, sabem què posem en cada plat, i el resultat acostuma a ser més saludable, a més a més de barat.

Però no es tracta de fer qualsevol cosa de qualsevol manera: us volem animar a recuperar la cuina tradicional, feta manualment, sense aliments processats, tal com plantegen les receptes de la revista MILFULLS. Gaudiu de la cuina a l'hivern i bon profit!

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 i Servei PiDEL

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: GRAFO, S. A.

Dipòsit legal: GI-207-2010



Diputació de Girona

El mercat de Girona ens cuina...



Peus de porc farcits

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

4 peus de porc tallats
per la meitat

1 ceba, 1 pastanaga i 1 porro

1 botifarra de perol

50 g de panses

50 g de pinyons torrats

400 g de mantellina

200 g de sofregit
de ceba i tomata

100 ml de vi ranci

50 g d'avellanes

2 alls i julivert

4 carquinyolis

Sal i pebre negre en gra

PREPARACIÓ

1. Per començar, passeu el bufador pels peus de porc per deixar-los nets i polits.
2. Tot seguit, poseu-los en una olla amb la ceba, el porro i la pastanaga, sal i pebre, i cobriu-ho tot d'aigua. Deixeu-los bullir a foc mitjà fins que estiguin ben cuits, i aleshores deixeu-los refredar una estona abans de desossar-los.
3. D'altra banda, traieu la tripa de la botifarra de perol i tal·leu-la a la mida dels peus de porc.
4. A continuació, remulleu bé la mantellina i estireu-la a la taula fent un rectangle una mica més gran que els peus de porc. Poseu-hi mig peu de porc, un tall de botifarra de perol, unes quantes panses i uns pinyons, i tanqueu-ho amb l'altre mig peu de porc. Emboliqueu-ho bé amb la mantellina i feu el mateix amb els quatre peus.
5. Poseu els quatre peus en una safata i enforneu-los a 160°C perquè la mantellina us quedin ben rostida.
6. Mentrestant, feu una salsa posant dins una cassola el sofregit i el vi ranci fins que redueixi. Incorporeu-hi el suc de coure els peus i la picada feta amb els alls, les avellanes, el julivert i els carquinyolis. Saleu-la al punt.
7. Quan els peus estiguin ben rostits, desenforneu-los i emplateu-los amb la salsa pel damunt.

EL PRODUCTE

Els peus de porc són un plat emblemàtic de la cuina catalana, molt valorats per la seva textura gelatinosa i el seu gust intens. Sovint es cuinen guisats amb samfaina, bolets o cargols, i formen part de receptes tradicionals que reflecteixen l'aprofitament integral de l'animal. Aquest ingredient humil es transforma en una delícia gràcies a les coccions lentes i els condiments com l'all, el llorer i el vi blanc, i es converteix en un mos melós i ple de caràcter.



REINVENTEM EL PLAT

Les gambes de Palamós són un tresor gastronòmic de la Costa Brava gràcies al seu sabor intens i la seva textura succulenta. A la cuina catalana, llueixen en plats de mar i muntanya, en els quals es barregen amb ingredients com el pollastre, la botifarra o els peus de porc. Aquesta combinació crea una harmonia única entre el gust marí i el terrós, i demostra l'enginy culinari català i l'amor per la tradició i el producte local.

EL MARIDATGE

Vida en taronja, del celler Mas Vida

És un vi brisat de color ambre intens, amb una aroma de flors seques, pell de taronja, te negre i un toc de fruita madura. En boca és viu, amb cos i caràcter. Les notes cítriques s'hi barregen amb fruita seca i una subtil salinitat que parla del terrer. Marida amb plats que tinguin ànima: un arròs de muntanya, formatges curats, o fins i tot els plats de mar i muntanya, com aquests peus de porc farcits.



El mercat de Lloret

ens cuina...



Suquet de peix de roca

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

2 kg de peix de roca
(escòrpora, cap-roig,
aranya, rata, etc.)

200 ml d'oli d'oliva verge extra

1 quilo de patates velles

1 cabeça d'all

1 pebrot verd

2 tomates madures

2 l de fumet de peix

Sal

PREPARACIÓ

1. Primer, poseu una cassola fonda al foc amb l'oli d'oliva.
2. A continuació, peleu els alls i talleu-los en rodells; peleu les patates i esqueixeu-les; talleu el pebrot en rodelles fines i ratlleu la tomata.
3. Quan l'oli sigui calent, tireu-hi els alls i deixeu-los-hi enrossir uns segons. Tot seguit, tireu-hi el pebrot i la tomata i doneu-los un tomb. Afegiu-hi les patates i un polsim de sal. Cobriu-ho tot amb el fumet i deixeu-ho coure a foc fort durant 10 minuts.
4. Tot seguit, afegiu-hi el peix net i tallat en rodelles i deixeu que s'acabi de coure tot sacsejant la cassola una mica. Si cal, afegiu-hi un xic de brou. Comproveu-ne el punt de sal, i quan la patata i el peix siguin cuits, ja podreu servir el suquet.

EL PRODUCTE

El suquet de peix de roca de l'Empordà és un plat mariner tradicional, intens i saborós, que reflecteix la cuina mediterrània més autèntica. Elaborat amb peix de roca fresc, patates, alls, tomates i pebrots, es cou lentament per concentrar l'essència del mar. És típic dels pescadors de la Costa Brava, que aprofitaven el peix menys comercial per elaborar un guisat exquisit i ple d'aroma. Un tresor gastronòmic empordanès.



REINVENTEM EL PLAT

Les avellanes són un ingredient clau en moltes picades catalanes, perquè aporten textura i un gust intens i torrat que enriqueix els plats. Quan es capolen amb all, julivert, pa fregit o ametlles, les avellanes donen cos a salses que acompanyen carns, peixos o verdures. La seva untuositat ajuda a lligar el conjunt i a potenciar els sabors. En la cuina tradicional catalana, les picades amb avellanes són sinònim de profunditat i autenticitat.

EL MARIDATGE

Propòsit blanc, del Celler Viníric

Es tracta d'un vi que parla amb elegància i caràcter: una combinació subtil de garnatxa blanca i malvasia amb dos mesos de criança en roure francès, just el temps necessari per afegir-hi la complexitat que exigeix la gastronomia més refinada. Presenta un color verd potent i viu, testimoni de la seva autenticitat, ja que no es clarifica ni es filtra. En nas desplega una simfonia d'aromes: espècies fines, flors delicades i fruites blanques que evoquen la frescor del paisatge mediterrani. En boca, destaca la seva acidesa viva, però ben integrada, que dona pas a una textura voluminosa i un recorregut llarg que deixa un record especial, persistent i molt agradable.



El mercat d'Olot

ens cuina...



Mongetes del ganxet amb cansalada confitada

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

400 g de cansalada fresca

½ l d'oli d'oliva verge extra

1 ceba

1 porro

1 pastanaga

600 g de mongetes del ganxet
cuites

400 ml de suc de coure les
mongetes

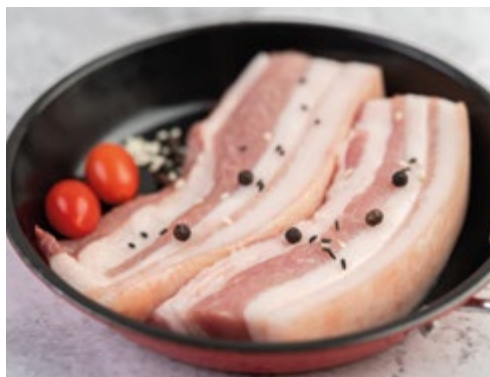
Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu la cansalada salpebrada en una cassola coberta d'oli d'oliva i enforneu-la perquè es confiti a 90 °C durant 12 hores.
2. A continuació, peleu i talleu a la brunesa la ceba, el porro i la pastanaga. Ofegueu-los en una cassola amb un bon raig d'oli de confitar la cansalada.
3. Quan les verdures siguin mig cuites, tireu-hi les mongetes i el suc de la cocció. Saleu-ho i deixeu-ho coure 5 minuts més a foc suau.
4. Serviu les mongetes amb un tall de cansalada passada per la brasa.

EL PRODUCTE

La cansalada de porc és un dels ingredients més emblemàtics i saborosos de la cuina tradicional catalana. S'obté de la part grassa del porc i sovint presenta vetes de carn magra, i es pot preparar de moltes maneres: curada amb sal, fumada, fregida o a la brasa. És un homenatge a la cuina d'aprofitament, en la qual no es llença cap part del porc i tot es transforma en gust.



REINVENTEM EL PLAT

El llard de porc és un greix tradicional molt valorat en la cuina catalana, especialment en receptes antigues i de rebosteria. S'obté fonent la cansalada i es caracteritza per una textura suau i un gust delicat, que enriqueix masses, pastissos i plats salats. Antigament, era l'element principal per fregir o conservar els aliments, i encara avui s'utilitza per donar untuositat a picades, sofregits o per elaborar coques i bunyols. És un ingredient que connecta amb la cuina de sempre, plena de sabor i memòria. Podeu substituir l'oli pel llard de porc i aconseguireu una recepta un xic més antiga.

EL MARIDATGE

Maragda negra, del Celler Mas Llunes

Es diu que la pedra preciosa maragda guarda jardins a l'interior. Aquest vi fresc, aromàtic, afruitat i suau, fet amb raïm molt madur bressolat per la marinada i acolorit pel sol de l'Empordà, ens transporta als racons més amagats dels jardins mediterranis. Presenta un color cirera amb la vora violeta i aroma de fruita fresca i vermella, amb tocs florals, especiats, balsàmics. Un vi expressiu i intens, que en boca és saborós, fruitós, fresc i ampli.



El mercat de Palafrugell ens cuina...



Sopa de ceba i castanyes

INGREDIENTS (per a quatre persones)

200 g de sofregit de ceba

1 quilo de castanyes torrades

2 l de brou vegetal

Sal

100 g de crema agra

50 ml d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una olla al foc amb el sofregit de ceba, les castanyes torrades i pelades i el brou bullent. Saleu-ho i deixeu-ho coure 10 minuts a foc suau.

2. A continuació, tritureu-ho tot fins que us quedi una sopa ben fina i, ja per acabar, afegiu-hi la crema agra i comproveu-ne el punt de sal. Serviu-la amb un fil d'oli pel damunt.

EL PRODUCTE

Les castanyes torrades són un símbol de la tardor a Catalunya, especialment durant la celebració de la castanyada. Però se'n poden preparar i congelar per a tot l'hivern. Es couen tradicionalment sobre un foc de llenya en paelles foradades, i desprenen una aroma fumada i reconfortant. La pell s'esquerda amb la calor, i així és més fàcil pelar-les. Són riques en fibra, minerals i vitamines, i es poden consumir com a berenar o acompanyament, però en sopa són una delícia!



REINVENTEM EL PLAT

Els bolets secs són un tresor de la cuina. Un cop deshidratats, concentren l'aroma i el sabor, i adquireixen un perfum intens i terrós que enriqueix qualsevol plat. Quan es rehidraten, alliberen una aigua amb un gust profund que es pot aprofitar per fer sopes, arrossos o guisats. Algunes varietats com els ceps, els moixernons o les trompetes de la mort hi aporten matisos d'*umami*, fusta i fruita seca, i converteixen plats senzills en autèntiques delícies.

EL MARIDATGE

Oriol dels Aspres rosat, del celler Vinyes dels Aspres

En el passat, els rosats van ser els vins més característics de l'Empordà. Ara, Vinyes dels Aspres presenta aquest Oriol dels Aspres 2019, elaborat exclusivament amb garnatxa roja, una de les varietats més característiques de l'Empordà. Presenta un color roig brillant viu, entre el maduixot i l'ull de perdiu, i és un rosat amb força cos. Aromàticament, s'hi sent l'herba fresca amb notes cítriques, i en boca apareixen notes de figues fresques i cireres d'arboç.



El mercat de Palamós

ens cuina...



Tallarines amb anguila fumada

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

150 g de ceba tendra

200 ml de vi blanc de
l'Empordà

250 g de mantega

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

Sal i pebre blanc

360 g de tallarines

240 g d'anguila fumada

PREPARACIÓ

1. Per començar, peleu la ceba i talleu-la a la brunesa. Poseu-la en un cassó al foc amb el vi blanc fins que es redueixi a la meitat.
2. Tot seguit, tireu-hi la nata líquida. Deixeu que arrenqui un bull suau i tritureu la salsa mentre hi afegiu la mantega en daus perquè faci una bona emulsió. Salpebreu-la i reserveu-la en calent.
3. Bulliu les tallarines amb aigua abundant i sal fins que estiguin al punt.
4. Escorreu-les i afegiu una mica d'aigua de la cocció a la salsa perquè la pasta se n'impregni bé. Barregeu-ho tot bé amb l'anguila fumada tallada en tirs i serviu el plat ràpidament.

EL PRODUCTE

L'anguila fumada és una delícia gastronòmica molt apreciada en diverses cultures. Es prepara curant l'anguila amb sal i fumant-la lentament, cosa que li dona un sabor intens i una textura suau. És rica en greixos saludables i proteïnes, i és ideal per a tapes, amanides o sushi. El gustumat combina bé amb ingredients com ara l'alvocat, el formatge fresc o el pa torrat. És una delicadesa que aporta caràcter a qualsevol plat.



REINVENTEM EL PLAT

El porradell és una herba aromàtica de fulles fines i verdes amb una frescor subtil i elegant. El seu gust, lleugerament picant, recorda la ceba, però amb un punt més delicat. S'utilitza sovint en amanides, salses, cremes i plats de peix o ous, afegit al final per preservar-ne l'aroma. A més de donar-hi color, el porradell revitalitza les receptes amb una nota vegetal que equilibra els gustos intensos.

EL MARIDATGE

30.70, del celler Hugas de Batlle

Es tracta d'un vi d'un groc suau amb reflexos lluints. En nas és perfumat i recorda amb subtileza els préssecs, els albercocs i la mel de l'aroma del moscatell sobre un fons de flors blanques i herbes aromàtiques més típic de la garnatxa. En boca és ample, i guarda la frescor i la intensitat amb el punt just de nervi per maridar amb tota mena de plats d'estiu. Conjuga la delicadesa de la garnatxa amb el perfum del moscatell, la frescor i la persistència.



El mercat de Portbou ens cuina...



Minitortell de lionesa amb crema de safrà

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

100 ml d'aigua i sal

40 g de mantega

60 g de farina fluixa

1 ou mitjà (55 g)

4 pomes granny smith

Per a la crema

½ l de llet sencera

1 g de safrà

4 rovells d'ou

75 g de sucre blanc

20 g de midó
de blat de moro

50 g de mantega

50 g de pistatxos

10 g de pètals de
pensaments comestibles

PREPARACIÓ

1. Per fer la pasta de lionesa, poseu en un cassó l'aigua, un polsim de sal i la mantega. Quan comenci a bullir, abaixeu el foc i afegiu-hi la farina. Aneu-ho remenant fins que la pasta es desenganxi de les vores. Pareu el foc i continueu-la remenant mentre hi afegiu l'ou. Us ha de quedar una pasta espessa.

2. Poseu-la dins una mànega pastissera i formeu les lioneses en una plàtera de forn folrada amb paper sulfurat. Coeu-les a 160 °C durant 20 minuts, aproximadament. El temps dependrà de la mida del tortell.

3. Mentrestant, liquieu les pomes i porteu-ne el suc a ebullició. Coleu-lo amb un filtre de cafè i quan els tortells siguin cuits, passeu-los 10 segons pel suc de poma i reserveu-los.

4. Per fer la crema de safrà, poseu la llet a bullir amb el safrà. Quan arrenqui el bull, pareu el foc i deixeu-la infusió 5 minuts. En un bol, barregeu els rovells, el sucre i el midó. A continuació, incorporeu-hi la llet infusió i torneu-ho a posar tot a foc suau perquè s'espesseixi. Aleshores, pareu el foc, afegiu-hi la mantega, remeneu-ho fins que s'hi fongui i passeu la crema per un tamís. Deixeu-la refredar.

5. Per muntar les postres, poseu un tortell al plat amb un xic de suc de poma, la crema enmig i enllestiu-lo amb pistatxos trencats i alguns pètals de pensament.

EL PRODUCTE

El safrà, amb el seu color daurat i la seva aroma intensa, és un ingredient sorprenent en el món de les postres. Tot i ser més habitual en plats salats, el seu toc floral i lleugerament amarg aporta profunditat i sofisticació a cremes, gelats, arrossos dolços i pastissos. En petites quantitats, transforma receptes senzilles en creacions elegants, tot evocant gusts orientals i mediterranis. El seu ús en postres és una mostra de creativitat culinària que sedueix els sentits.



REINVENTEM EL PLAT

Prendre granissat de taronja a l'hivern pot semblar una contradicció, però és una experiència refrescant i sorprenent. Amb les taronges en el millor moment, dolces i sucoses, esdevé una explosió de gust natural. El contrast entre el fred del gel i la intensitat cítrica aporta una sensació viva i estimulante, ideal per netejar el paladar després d'un àpat contundent. És una manera de donar més frescor a aquest tortell de safrà.

EL MARIDATGE

Mistela d'Empordà Perafita, del celler Martín Faixó

Es tracta d'un vi de color d'ambre amb reflexos daurats, lluent, amb caràcter i complexitat. En nas, presenta aromes de fleca, mel, roses i panses. En boca és dens i equilibrat, amb notes d'albercoc, fenc, avellana i ametlles. Marida amb formatges blaus, foie, xarcuteria fina, brownies de xocolata negra i dolços ametllats.



El mercat de Roses ens cuina...



Fideus amb mongetes i bolets

INGREDIENTS (per a quatre persones)

1 l de brou vegetal

360 g de fideus

160 g de sofregit de ceba i tomata

60 g de cama-secs secs

250 g de mongetes verdes

100 g d'espínacs frescos

Sal

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una cassola al foc amb el brou vegetal i escalfeu-lo fins que bulli.
2. Aleshores, tireu-hi els fideus, el sofregit, els cama-secs secs i un pessic de sal. Deixeu que tot cogui a foc mitjà 5 minuts.
3. Tot seguit, afegiu-hi les mongetes tallades i deixeu-ho coure 4 minuts més. Finalment, afegiu-hi els espínacs tallats en tirs fines, comproveu-ne el punt de sal, deixeu-ho coure tot 1 minut més i ja podeu servir el plat.

EL PRODUCTE

Els fideus són un ingredient versàtil i reconfortant present en moltes cultures culinàries. Normalment s'elaboren amb farina de blat, arròs o altres cereals; poden ser fins, gruixuts, llargs o curts, i s'adapten a nombroses receptes. A la cuina catalana, són protagonistes de plats com la fideuada, mentre que a l'Àsia es mengen sovint en sopes i saltats. Absorbeixen molt bé el gust dels brous o les salses, i aporten textura i cos als plats, tant calents com freds.



REINVENTEM EL PLAT

El miso és una pasta fermentada tradicional del Japó, elaborada principalment amb soja, sal i un fong anomenat *koji*. Amb un sabor intens i un *umami* profund, s'utilitza per enriquir sopes, salses, adobs i fins i tot postres. En plats dolços, el miso aporta una complexitat i un equilibri que contrasten amb el sucre i potencien els gusts de la xocolata o el caramel. A més, és ric en probiòtics i nutrients, cosa que el converteix en un ingredient versàtil i saludable.

EL MARIDATGE

Garnatxa roja Joncària, del Celler Pere Guardiola

Aquest vi presenta un groc daurat amb reflexos ataronjats i té una aroma fresca, amb notes de flor de taronger, préssec de vinya i un toc de camamilla. En boca és sedós, envolupant i ben estructurat: un blanc amb personalitat. És viu per la frescor i llarg, ja que els matisos es recorden en nas.



El mercat de Salt ens cuina...



Pastís d'avellanes sense gluten

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

250 g d'ous (5 ous grans)

250 g de sucre blanc

250 g d'avellana molta

30 g de midó de blat de moro

1 llimona (la raspadura)

25 ml de garnatxa dolça

50 g de mantega

50 g de farina de blat de moro

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, munteu els ous amb el sucre amb unes varetes elèctriques fins que obtingueu una escuma consistent i en aixecar el batedor us faci una punta.
2. Tot seguit, barregeu l'avellana molta i el midó i passeu-ho tot per un colador fi. Incorporeu aquesta mescla als ous, remenant-ho tot amb una espàtula i amb moviments circulars. Finalment, afegiu-hi la raspadura de llimona i la garnatxa.
3. Passeu la pasta a un motlle encamisat amb mantega i farina de blat de moro que no sigui gaire alt. Enforneu el pastís a 180 °C durant uns 18-20 minuts, aproximadament.
4. Una vegada cuit, traieu-lo del forn, desemmotlleu-lo i serviu-lo tebi o fred. Si voleu, hi podeu espolsar una mica de sucre llustre pel damunt.

EL PRODUCTE

Les avellanes són un ingredient exquisit que aporta textura, aroma i un gust intens a les postres. Torrades o crues, s'integren perfectament en cremes, gelats, pastissos i bombons, i els donen un toc torrat i lleugerament dolç. La seva untuositat combina molt bé amb la xocolata, el cafè o la vainilla, i també s'utilitzen per fer pralinés o farcits. A més, les avellanes aporten nutrients com ara vitamina E i greixos saludables, amb la qual cosa les postres esdevenen un plaer nutritiu.



REINVENTEM EL PLAT

Proveu d'afegir-hi nabius. Els nabius són uns fruits petits de color blau intens que destaquen pel seu gust dolç amb un toc àcid i per les propietats antioxidants que tenen. A les postres aporten frescor, color i una textura suculenta, que contrasta amb cremes, iogurts, pastissos o gelats. Són ideals per decorar o per fer compotes lleugeres. A més, el seu perfil nutricional els fa una opció saludable i deliciosa, perfecta per enriquir receptes amb un punt natural i vibrant.

EL MARIDATGE

Somnis de Gerisena Sol i Serena, del Cellar Gerisena

És un vi elaborat amb garnatxa roja de vinyes de cinquanta anys i una criança de vint-i-quatre mesos en botes de roure i trenta mesos en damajoanes de cinquanta-quatre litres. Presenta un color ambre amb tonalitats daurades, i aromes de fruites blanques pacificades i fruita seca torrada amb un punt de nous verdes característic dels rancis més preuats. En boca és ampli i llaminer.



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



Espatlla de xai cuita a baixa temperatura

INGREDIENTS (per a quatre persones)

2 espatlles de xai

Sal i pebre negre

100 ml d'oli d'oliva verge extra

100 ml de vi ranci

100 ml de garnatxa dolça

1 kg de patates petites

2 cabeces d'all

PREPARACIÓ

1. Salpebreu les espatlles i poseu-les en una plàtera de forn juntament amb l'oli, el vi ranci, la garnatxa, les patates i els alls. Tapeu la plàtera i poseu-la a coure al forn a 100 °C durant 8 hores.

2. Tot seguit, destapeu la plàtera i apugeu la temperatura a 180 °C durant 20 minuts, aproximadament, de manera que les espatlles us quedin ben rosses.

EL PRODUCTE

L'espatlla de xai és una peça de carn molt gustosa i tendra, ideal per a cocccions lentes com al forn o en estofat. Conté una bona proporció de greix que li dona suculència i intensitat. És perfecta per a receptes tradicionals com el xai al forn amb herbes aromàtiques, patates i vi blanc. Cuinada a baixa temperatura, la carn es desfà fàcilment i ofereix una experiència gastronòmica reconfortant i deliciosa.



REINVENTEM EL PLAT

La canyella, amb la seva aroma dolça i especiada, aporta una calidesa subtil que harmonitza perfectament amb la intensitat de la carn de xai. Aquesta espècia equilibra el gust potent del xai, suavitzant-lo i enriquint-lo amb matisos orientals. En guisats o marinades, la canyella potencia els sabors i crea una combinació sorprenentment elegant i confortant. És ideal per a plats amb influències àrabs o mediterrànies, en els quals el contrast entre dolç i salat llueix amb força.

EL MARIDATGE

Bonfill 2021, del Celler Arché Pagès

Aquest vi, amb un color vermell cirera intens i vores violàcies, destaca en nas per les seves aromes de fruites negres madures, com ara la mora i la pruna, acompanyades de tocs especiats de pebre negre, cacau i lleugeres notes torrades de la seva criança en bota. En boca, és equilibrat i estructurat, amb uns tanins suaus i ben integrats i una acidesa refrescant. Té un final llarg i persistent, que deixa records de fruita madura i un punt mineral que reflecteix el terrer de l'Empordà.



La recepta tradicional



Ànec amb peres

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 ànec d'un quilo

1 cullerada de llard

4 peres d'aigua

2 cebes

2 tomates

2 alls

200 ml d'oli d'oliva verge extra

200 ml de vi ranci

Brou d'aviram o aigua

1 branca de canyella

Un parell de carquinyolis
o galetes maria

Un grapat d'ametlles torrades

Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Primer, netegeu bé l'ànec. Plomeu-lo, socarrimeu-lo i traieu-li tots els canons. En tenir-lo polit, tal·leu-lo en vuitens o quarts i salpebreu-lo.

2. Tot seguit, enrossiu els talls en una cassola amb un raig d'oli d'oliva i una cullerada de llard. En tenir-los a punt, reserveu-los.

3. A la mateixa cassola, però amb menys greix, comenceu a fer un sofregit amb la ceba trinxada ben petita. A continuació, afegiu-hi les tomates ratllades i deixeu que s'hi confitin lentament.

4. En aquest moment, torneu-hi a incorporar l'ànec amb la branca de canyella i el vi ranci. Deixeu-ho coure fins que s'evapori l'alcohol. Aleshores, cobriu-ho amb el brou o aigua i deixeu-ho coure tot a foc lent perquè la carn d'ànec es vagi entendant.

5. Els darrers 25 minuts, afegiu-hi les peres netes i pelades i deixeu que la cassola faci xup-xup una estona més.

6. Mentrestant, feu una picada amb els alls, les ametlles i els carquinyolis. Deixateu-la amb una mica de suc de la cocció i afegiu-la a la cassola. Poseu el plat al punt de sal, pareu el foc i ja el podreu servir.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*



Orada a les dues vinagretes

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 orada d'1 kg

400 ml d'oli d'oliva verge extra

100 ml de suc de llimona

50 g de pètals de tomata en oli

50 g de polpa d'oliva negra

50 g de pinyons torrats

Sal i pebre blanc

1 llimona

PREPARACIÓ

1. Quan aneu a comprar l'orada a la peixateria, demaneu que us l'escatin, que us en separin els dos lloms i que li treguin la pell. Un cop a casa, reserveu-ne el cap, les espines i la pell per fer un fumet. Emboliqueu bé els filets d'orada en paper de plàstic transparent i congeleu-los tres dies per evitar l'anisakis. En haver passat els tres dies, descongeleu-los a la nevera.

2. Aleshores, prepareu primer les dues vinagretes. Per a la primera, poseu en un recipient la meitat de l'oli (200 ml) i la meitat del suc de llimona (50 ml), un pessic de sal i la raspadura de la llimona. Tritureu-ho tot.

3. Per fer la segona vinagreta, poseu les altres meitats de l'oli i el suc de llimona, els pètals de tomata confitats, un pessic de sal i tritureu-ho tot.

4. Tot seguit, talleu els filets d'orada en làmines molt fines (de 0,3 mm de gruix) i repartiu-les en dues plàteres. Aboqueu la vinagreta per sobre dins cada plàtera i deixeu-l'hi macerar 15 minuts.

5. Acabeu el plat amb la polpa d'oliva negra i els pinyons torrats per sobre i ja el tindreu enllestit.

Els nostres productes

L'agricultura regenerativa, una oportunitat per al territori

El novembre passat, l'IRTA Torre Marimon va acollir la jornada tècnica «Agricultura regenerativa i del carboni a Catalunya», un punt de trobada entre investigadors, tècnics i representants del sector agroalimentari per abordar els resultats, reptes i avenços més importants en agricultura regenerativa a Catalunya.

En la sessió, organitzada per l'IRTA amb la col·laboració del CREAF i el CTFC, hi van participar alguns experts que hi van presentar projectes i pràctiques orientats a impulsar una transició cap a uns sistemes agrícoles més resilients, sostenibles i alineats amb els objectius climàtics del país. La jornada es va emmarcar dintre de la presentació dels resultats finals dels projectes AgriRegenCat i AgriCarboniCat, que estan finançats amb 2,6 milions d'euros del Fons Climàtic de la Generalitat de Catalunya.

Resultats i reptes

L'agricultura regenerativa es basa en la millora contínua de la qualitat del sòl, la recuperació de la biodiversitat, l'eficiència en l'ús de l'aigua, la reducció del treball mecànic intensiu i la integració de processos ecològics en els sistemes agraris.

Pràctiques regeneratives per a cultius, microbiota del sòl i oportunitats econòmiques

La jornada va dedicar un bloc a les pràctiques regeneratives per a cultius, en el qual es van presentar els resultats en els estudis de conreus extensius, d'arròs, hortícoles, de vinya i de pomera. En aquest espai es va mostrar com l'agricultura regenerativa pot millorar la fertilitat del sòl, augmentar la resiliència climàtica i contribuir a la sostenibilitat econòmica de les explotacions.



Font: IRTA



Gastronari

Destil·lar

Aquesta tècnica consisteix a separar els components d'un líquid mitjançant l'evaporació i la condensació posterior. S'utilitza per obtenir substàncies pures, com ara alcohols, olis essencials o aigua destil·lada. El procés implica escalfar el líquid fins que se n'evapora un dels components, se'n captura el vapor i es refreda perquè torni a l'estat líquid. És una pràctica habitual en química, perfumeria i elaboració de licors, com el whisky o la ratafia.



Tòfones

A l'hivern, les tòfones arriben a la seva màxima esplendor. Són un dels fongs més preuats de la gastronomia. Creixen sota terra, en simbiosi amb arbres com alzines i avellaners, i es recol·lecten entre el novembre i el març. La seva aroma intensa i el seu gust profund les fan ideals per enriquir plats sofisticats. Són difícils de trobar, per això tenen un alt valor econòmic. A Catalunya, algunes zones com la Garrotxa, el Ripollès, Osona, el Solsonès o la Noguera són riques en tòfones d'alta qualitat.

Trencador de nous

El trencador de nous és una eina tradicional dissenyada per obrir la closca dura de les nous sense malmetre'n el fruit interior. Pot ser de metall, fusta o plàstic, i sovint té forma de pinça o palanca. A més de la seva funció pràctica, alguns trencadors tenen dissenys decoratius i s'utilitzen com a elements ornamentals, especialment per les festes. És un estri habitual a les llars catalanes, sobretot a la tardor i l'hivern, quan es consumeixen més nous.



Avui entrevistem...

Esther Santiago García

Treballadora de la parada Peixos Sara, del mercat de Sant Feliu de Guíxols

Una vida dedicada al mercat

Amb cinquanta-quatre anys, Esther Santiago és una de les cares més conegudes de la parada Peixos Sara. En fa trenta-sis que hi treballa, des que va deixar una carnisseria per endinsar-se en el món del peix, amb només divuit anys. «Al principi no n'estava segura, em pensava que seria difícil, però m'hi vaig adaptar i m'agrada molt la feina», explica.

Els inicis i els canvis

Quan l'Esther hi va començar, el mercat era molt diferent: «No hi havia aigua, treballàvem amb galledes. El que m'agradava és que totes les parades es veien, era més obert». Avui, el mercat ha evolucionat, però també ha canviat la manera de comprar: «Abans, el dijous era dia de musclos, sèpia, calamars i gambes per a la paella. Ara la gent va al restaurant els dijous i fa la paella o fideuada a casa el cap de setmana». A més, ens parla dels clients estrangers que viuen a Sant Feliu i que habitualment compren al mercat, i de com hi ha molta clientela de Barcelona que fa la compra per a tota la setmana i se l'emporta per congelar-la.

El dia a dia a la peixateria

El peix que ven prové de les llotges de Blanes, Palamós i Sant Feliu, i li arriba fresc cada dia. Els productes més demanats són les sardines, les anxoves i les «peces», com anomena ella els peixos grossos. L'Esther valora el bon tracte i el fet que, quan arriba, la parada ja està preparada i tampoc s'ha de preocupar de recollir: «Això ajuda molt», ens diu. Els clients també han canviat: «Ara cuina molta gent jove i cada cop més homes, sobretot els caps de setmana».



Reconeix que el consum de peix ha disminuït, potser per l'increment del preu, i recomana comprar productes que potser donen més feina, però que per això mateix es compren menys.

Consells per a Nadal

Amb les festes a tocar, recomana comprar producte fresc i congelar-lo: «Gambes, calamars i rap són una bona opció. El lluç, no tant». A banda d'això, aconsella aprofitar les ofertes: «Sempre recomano el que està bé de preu, perquè val la pena comprar-ho, congelar-ho i treure-ho per Nadal».

El futur dels mercats

Tot i la vitalitat del mercat els caps de setmana i a l'estiu, l'Esther es mostra preocupada: «Entre setmana hi ha poca gent». Malgrat això, defensa la importància de comprar al mercat: «És on trobes producte fresc. Jo tot ho compro aquí. I quan viatjo, m'encanta visitar els mercats».

L'Esther ens recorda que el mercat és molt més que un lloc per comprar: és tradició, qualitat i proximitat. Una experiència que val la pena mantenir viva.

Mercat de Lloret de Mar
C. de la Sènia del Ràbic, 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

Corona, roscó o tortell de Reis?

Del pastís en forma de cercol, de pasta fullada o una altra pasta, amb fruita confitada, i farcit de nata o de massapà, típic del dia de Reis, en català en diem

tortell de Reis

Les paraules *corona* i *roscó* no les hem de fer servir, ja que són calcs inadequats del francès (*couronne des Rois*) i del castellà (*roscón de Reyes*), respectivament.

- ✗ Segons la tradició, qui trobi la fava ha de pagar el roscó de Reis.
- ✓ Segons la tradició, qui trobi la fava ha de pagar el *tortell de Reis*.

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.



Dona una segona vida als productes



Entra al **web** i descobreix ofertes de productes
que no s'han venut i que es poden aprofitar.

Estalvia i contribueix a la **reducció** del
malbaratament alimentari.

