



Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Abril - juny de 2026

Núm. 60 - Revista gratuïta

60
Primavera
2026





«El menjar és memòria
i emoció servides en un plat.»

Massimo Bottura

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



Pastres / Fruites



Recepta vegana



Al·lèrgies / Intoleràncies



Per a experts

Editorial

Al mercat, pregunta!

Del 15 al 31 de maig de 2026, els mercats de la província de Girona tornen a ser els protagonistes de la Setmana Internacional dels Mercats. Enguany, amb el lema «No et tallis. Al mercat, pregunta!», vol animar tothom a aprofitar l'experiència dels paradistes, grans coneixedors dels productes, i compartir consells útils per comprar millor, descobrir ingredients nous i cuinar-los amb més gust i d'una manera fàcil i eficaç.

Al llarg de la quinzena, els mercats oferiran activitats pensades per a tots els públics: tallers pràctics per aprendre a seleccionar i conservar productes de temporada, demostracions de cuina en directe amb receptes

senzilles i saludables, rutes guiades per conèixer els secrets de cada parada i tastos que permeten experimentar sabors nous i sorprenents. També hi haurà espais de conversa per resoldre dubtes i aprendre trucs que faciliten la compra del dia a dia.

Els mercats seran presents tant a les xarxes com al carrer, i es convertiran en punts de trobada per aprendre, compartir i gaudir del producte local, fresc i de temporada. La Setmana Internacional dels Mercats és una oportunitat ideal per redescobrir la qualitat, la proximitat i la tradició que defineixen els mercats de Girona. No et tallis: vine, pregunta i deixa't sorprendre!

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 i correcció: Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona

Impressió: GRAFO, SA

Dipòsit legal: GI-207-2010



Diputació de Girona

El mercat de Girona ens cuina...



Cua de vedella amb sèpia

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 ceba de Figueres

3 tomates madures

4 o 5 sèpies mitjanes

2 kg i mig de cua de vedella

100 ml de brandi

2 l de brou de verdures

Sal i pebre

100 ml d'oli d'oliva verge extra

100 g de picada (all, ametlles, avellanes, pa torrat, un xic de xocolata negra i nyora)

PREPARACIÓ

1. Per començar, feu un sofregit amb la ceba i les tomates ratllades. A continuació, talleu les sèpies i salteu-les lleugerament en una paella.
2. Aleshores, talleu i condimenteu la cua amb sal i pebre i poseu-la a rostir en una cassola amb un raig d'oli.
3. Tot seguit, flamegeu-la amb el brandi i incorporeu-hi el sofregit. A continuació, afegiu-hi el brou de verdures i la picada i coeu-ho tot durant quatre hores.
4. Quan la cua sigui gairebé cuita, afegiu-hi la sèpia i deixeu-ho coure una mitja hora més.
5. Aleshores, afegiu-hi la picada deixatada amb una mica del suc de cocció i deixeu que tot s'acabi de coure 10 minuts. Passat aquest temps, desengreixeu el plat i rectifiqueu-lo de sal i pebre.

EL PRODUCTE

La cua de vedella és una carn apreciada per la textura gelatinosa i el gust profund que té. Demana coccions lentes perquè el col·lagen es desfaci i la peça es torni tendra i melosa. És ideal per a guisats tradicionals, en els quals aporta cos, aroma i una riquesa que transforma qualsevol plat en una experiència reconfortant i plena de personalitat.



REINVENTEM EL PLAT

Si voleu, macereu la cua un dia abans de cuinar-la. La maceració és una tècnica culinària que consisteix a submergir la carn en una barreja aromàtica perquè adquireixi sabor i es torni més tendra. Normalment, s'utilitzen ingredients com oli, vi, espècies o herbes, que penetren lentament en les fibres. Aquest procés millora la textura, potencia el gust i prepara la carn per a una cocció més suau i saborosa.

EL MARIDATGE

Rhodes, del celler Mas Llunes

Es tracta d'un vi amb un color cirera intens i una aroma concentrada, mineral, amb torrats de fruita molt madura i roure ben integrats i notes d'espècies i xocolata. En boca és potent, fresc, complex, mineral i balsàmic, amb notes de fruita negra molt madura. Presenta uns tanins madurs ben integrats.



El mercat de Lloret ens cuina...



Ànec rostit

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 ànec d'1 kg i mig

2 cebes

2 tomates

5 alls

200 ml d'oli d'oliva verge extra

200 ml de vi ranci

1 l de brou d'aviram o aigua

1 branca de canyella

Un parell de carquinyolis
o galetes maria

50 g d'ametlles torrades

Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Per començar, netegeu bé l'ànec. Plomeu-lo, socarri-meu-lo i traieu-ne tots els canons. Talleu-lo en vuitens o quarts i salpebreu-lo.
2. A continuació, enrossiu-ne els talls en una cassola amb un raig d'oli d'oliva. Reserveu-los.
3. A la mateixa cassola, traieu una part del greix que hi hagin deixat i comenceu a fer un sofregit amb la ceba trinxada ben petita. Tot seguit, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu que es confiti lentament.
4. Incorporeu-hi l'ànec de nou, la branca de canyella i tireu-hi el vi ranci. Deixeu que l'alcohol s'evapori.
5. Aleshores, cobriu-ho tot amb brou o aigua i feu-ho coure a foc lent perquè la carn d'ànec es vagi entendant.
6. Mentrestant, feu una picada amb els alls, les ametlles i els carquinyolis o galetes maria. Deixateu-la amb el suc de la cocció i tireu-la a la cassola. Saleu-ho al punt i pareu el foc.

EL PRODUCTE

La carn d'ànec és apreciada per la intensitat i la textura ferma però sucosa, sobretot si és d'una femella. La pell, rica en greix, es torna cruixent quan es cuina bé i aporta una aroma irresistible. És una carn versàtil que llueix tant en plats tradicionals com en receptes més creatives, i que sempre ofereix un plat ple de caràcter.



REINVENTEM EL PLAT

Si a l'estiu hi poseu peres, a la primavera, proveu-lo de fer amb nespres. Les nespres són uns fruits de primavera amb una polpa sucosa i lleugerament àcida que les fa molt refrescants. La seva pell fina amaga un gust dolç amb un punt cítric, ideal per menjar-les fresques o per elaborar-ne melmelades i postres. Són riques en vitamines i aporten una sensació lleugera i aromàtica que anuncia l'arribada del bon temps.

EL MARIDATGE

Finca Espolla, del celler Vins i Caves Perelada

Aquest vi, d'un color vermell cirera intens amb menisc violaci, té una aroma que recorda la fruita vermella i les notes balsàmiques. En boca és intens, elegant, equilibrat, rodó i expressiu. És un vi que expressa marcadament la seva personalitat varietal i la del terrer d'on prové.



El mercat d'Olot ens cuina...



Bacallà confitat amb crema de pebrots escalivats

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

4 patates de la mateixa mida

4 talls de llom de bacallà
dessalat de 150 g

1 l d'oli d'oliva verge extra

400 g de pebrots escalivats
en conserva

300 ml de nata líquida amb
el 16 % de matèria grassa

Sal

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, escaliveu les patates al forn a 160 °C.
2. Tot seguit, enforneu els talls de llom per confitar-los, coberts d'oli, durant 30 minuts.
3. Separeu 150 g dels pebrots i talleu-los en tires fines. Poseu-los en una plàtera de forn amb un xic d'oli de confitar el bacallà i deixeu que s'hi assequin i que agafin un xic de color.
4. Poseu la resta dels pebrots amb la nata al foc i un pessic de sal, feu que la mescla arrenqui el bull i tritureu-ho.
5. Per acabar, munteu els plats amb una patata escalivada pelada, la base de sals de pebrot, un tall de bacallà confitat i les tires de pebrot.

EL PRODUCTE

El morro de bacallà és una de les parts més valorades d'aquest peix per la seva textura ferma i alhora melosa. Té un gust suau però profund, amb un punt salí que recorda el mar. Si es cuina lentament, es torna delicat i mantegós, ideal per a plats tradicionals o elaboracions més modernes. La seva qualitat i versatilitat el converteixen en un ingredient destacat dins la cuina mediterrània.



REINVENTEM EL PLAT

Podeu canviar el pebrot vermell escalivat per pebrots de Padrón. Verds i aromàtics, es fregeixen ràpidament fins que la pell queda lleugerament torrada i la polpa tendra. El seu encant rau en la sorpresa: la majoria són suaus, però de tant en tant n'apareix un de picant que trenca la rutina. Servits amb un toc de sal gruixuda, són un aperitiu irresistible, però que combina a la perfecció amb aquest bacallà.

EL MARIDATGE

Mar de Lluna blanc, del Celler Marià Pagès

Aquest vi, que és de color groc pàl·lid amb reflexos verdosos, destaca en nas per una bona expressió aromàtica del moscatell d'Alexandria amb la garnatxa blanca. En boca és fresc, viu i aromàtic, amb una entrada sensible i un pas equilibrat. A més, té un final net, afruitat i lleugerament persistent, i deixa un record floral i cítric molt agradable que combina de meravella amb el bacallà.



El mercat de Palafrugell ens cuina...



Fesols de Santa Pau amb botifarra de perol

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

50 ml d'oli d'oliva verge extra

200 g de cansalada
grassa salada

8 alls tendres

400 g de botifarres de perol

600 g de fesols de
Santa Pau cuits

PREPARACIÓ

1. Primer, poseu els talls de cansalada en una paella amb l'oli a foc suau perquè es vagin fonent i quedant cruixents. Reserveu-los en un plat.
2. A la mateixa paella, tireu-hi els alls tallats en rodelles i, tot seguit, els fesols i els talls de botifarra de perol sense el budell. Deixeu que es vagin enrossint, que les rodelles es vagin fonent i que es vagi creant una barreja gelatinosa i agradable.
3. Serviu el plat amb els talls de cansalada al damunt.

EL PRODUCTE

Els fesols de Santa Pau són el caviar de la Garrotxa i la gastronomia catalana. Petits, arrodonits i amb una pell finíssima, es couen amb una suavitat excepcional, que els fa mantegosos i delicats al paladar. El seu sabor és subtil però profund, amb un punt terrós que en reflecteix l'origen volcànic. Són ideals per fer plats senzills, en els quals la seva qualitat destaca sense artificis, o com a acompanyament de carns i embotits tradicionals.



REINVENTEM EL PLAT

Podeu convertir-lo en un mar i muntanya afegint-hi esparidenyes a l'últim moment. Les esparidenyes són un marisc singular i molt agraït, amb una textura ferma però sorprenentment tendra, i un gust profundament marí. Procedents del fons sorrenc, tenen una carn delicada, amb un punt dolç i iodada, que recorda l'essència més pura del mar. A la cuina, es poden saltar lleugerament o incorporar a plats sofisticats, en què aporten elegància i una personalitat inconfusible.

EL MARIDATGE

Els Boscals, del celler Ecocivi

Es tracta d'un vi negre de capa baixa i d'un color robí intens amb rivet violaci. En nas té una intensitat mitjana, amb aromes de fruita vermella i florals, amb notes especiades complexes com el pebre blanc. En boca té un pas elegant i sedós, de taní suau, saborós i mineral, amb un postgust llarg.



El mercat de Palamós ens cuina...



Ensalada russa de musclos en escabetx

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 kg de patates

½ kg de pastanagues

½ kg de pèsols

2 ous

1 llimona (el suc)

300 ml d'oli d'oliva verge extra

4 llaunes de musclos en escabetx

100 g de ceba vermella envinagrada

50 g de porradell i sal

PREPARACIÓ

1. Comenceu l'elaboració posant en una olla les patates senceres i sense pelar amb aigua i un pessic de sal. Bulliu-les fins que siguin cuites.

2. En una altra olla, poseu a coure les pastanagues tallades a daus, i quan faltin 4 minuts perquè acabi la cocció, tireu-hi els pèsols. Deixeu que s'hi coguin, i tot seguit escorreu-ho i refredeu-ho tot en aigua freda.

3. Quan les patates siguin cuites, peleu-les amb compte per no cremar-vos i aixafeu-les amb un passapuré. Incorporeu-hi la pastanaga i els pèsols.

4. Tot seguit, feu una salsa posant els dos ous frescos al fons del pot de la batedora, el suc de llimona, el suc de les llaunes de musclos i l'oli. Tritureu-ho a poc a poc, de baix a dalt, fent una bona emulsió.

5. Barregeu la salsa amb l'ensalada russa i remeneu-ho bé. Incorporeu-hi el porradell picat i emplateu-la amb els musclos i la ceba vermella envinagrada pel damunt.

EL PRODUCTE

Els pèsols són una de les joies de la primavera, petits tresors verds que destaquen per una dolçor natural i una textura tendra, sobretot si són acabats de collir i esclovellar. És en aquest moment que desprenen la seva aroma vegetal i delicada que anuncia la nova temporada. A la cuina, els pèsols excel·leixen tant en plats senzills, com ara un saltat; fets a la brasa, si són petits, o en una truita, però també aporten elegància a cremes i guisats.



REINVENTEM EL PLAT

Podeu afegir-hi una barreja d'espècies de curri, plena de matisos, que aporta profunditat i caràcter a qualsevol plat. O la podeu fer vosaltres a casa. Hi podeu incloure cúrcuma, coriandre, comí, gingebre o cardamom, entre moltes altres, i crear-hi combinacions infinites segons el vostre gust o preferència. La seva aroma càlida i especiada transformarà un plat senzill com una ensalada russa.

EL MARIDATGE

Joncària Garnatxa Roja, del Celler Pere Guardiola

Vi elaborat al cent per cent amb la varietat garnatxa roja. És d'un groc daurat amb reflexos ataronjats i presenta una aroma fresca, amb notes de flor de taronger, préssec de vinya i un toc de camamilla. En boca és sedós, envolupant, ben estructurat; un blanc amb personalitat. A més, és fresc i viu, i en nas és llarg i se'n recorden els matisos.



El mercat de Portbou ens cuina...



Macarrons amb bolets de primavera

INGREDIENTS (per a quatre persones)

400 g de macarrons
150 g de sofregit de ceba
300 g de bolets de primavera (moixernons, cama-secs)
300 g de costella mitjana de porc confitada
100 ml de nata líquida amb el 16 % de matèria grassa
100 g de formatge curat d'ovella
80 g de nous
Sal

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una olla al foc amb 4 litres d'aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els macarrons i deixeu-los-hi coure fins que siguin gregnyals.
2. Poseu una cassola al foc amb la costella mitjana confitada esmicolada i un xic de greix del confitat. Incorporeu-hi el sofregit de ceba i els bolets nets i tallats. Deixeu-ho coure tot 5 minuts. Llavors, afegiu-hi el formatge, la nata i els macarrons cuits, i deixeu-ho coure un parell de minuts més. Comproveu-ne el punt de sal.
3. Per acabar, serviu el plat amb les nous trencades pel damunt.

EL PRODUCTE

No confongueu el moixernó amb un altre bolet de primavera molt conegut: el cama-sec. Alguns comerços venen cama-secs assecats com a moixernons i són molt diferents. El moixernó és un bolet carnós, molsut, amb el barret enrotllat quan és jove i més aplanat a mesura que passen els dies i es fa vell. Al principi és de color blanquinós cru, i es va engroguint a mesura que passa el temps, fins que es torna marronós, semblant a la crosta d'un pa de pagès. Té el peu gruixut (el del cama-sec és prim), carnós, robust i cilíndric.



REINVENTEM EL PLAT

Una altra opció de formatge és el Sanguinyol, un formatge de llet crua de cabra quallada amb quall de cabrit, d'escorça rentada i pasta semitova, amb dos mesos de maduració, originari de les comarques gironines. El matrimoni Judit Nadal Feixas i Joan Martí Quer va fundar Pasturabosc el 2012 a Gaüses, a la parròquia de Vilopriu, al Baix Empordà. Ella és formatgera i ell fa de pastor d'un ramat de cent quinze cabres, que condueix en els més estrictes criteris de la producció ecològica.



EL MARIDATGE

Tocat i Posat, del celler Coca i Fitó

Aquest vi s'elabora amb raïm seleccionat de vinyes centenàries de garnatxa i carinyena, conreades en sòls de pissarra i de pedra foguera. Hi trobem l'essència de la DO Empordà, la saviesa de les vinyes velles que transmeten a través del fruit una magnífica explosió de sensacions i l'expressió de l'entorn. Un vi per gaudir.



El mercat de **Roses** ens cuina...



Brioix de ratafia

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

500 g de farina de força

40 g de llevat de pa

150 ml de llet

125 g de sucre

3 ous mitjans (180 g)

Un pessic de sal (10 g)

125 g de mantega

200 ml de ratafia

200 g de gelat de ratafia

PREPARACIÓ

1. Per començar, barregeu 100 g de la farina amb el llevat de pa i 50 ml de llet tèbia i pasteu-ho. Deixeu reposar la pasta a 30 °C fins que dobli el volum. Afegeu-hi la resta d'ingredients i aconseguiu una pasta homogènia. Torneu-la a deixar reposar 10 minuts més tapada amb un drap.
2. Aleshores, talleu i formeu les peces de la mida i la forma que vulgueu. Pinteu-les amb ou i deixeu-les fermentar a 30 °C fins que tornin a doblar el volum.
3. Enforneu els brioixos a 220 °C fins que estiguin daurats.
4. En desenfornar-los, tireu-hi un bon raig de ratafia per sobre per amaran-los-en bé, i els podreu servir amb una mica de gelat de ratafia.

EL PRODUCTE

La ratafia ha estat i és un dels licors icònics de la sobretaula a Catalunya, ja que és tinguda com a digestiva. Alma Teas & Herbal Infusions aconseguen la simfonia de sabors de la ratafia amb una barreja de les herbes essencials que es farien servir per macerar en aiguardent. Així, hi trobem anís estrellat, regalèssia, fonoll, anís verd, canyella, flor de taronger, flor de malva, cafè descafeïnat, marialluïsa, romaní, pela de taronja i vainilla. Aquesta infusió, preparada en piràmides biodegradables, permet assaborir tots els sabors de la ratafia sense l'inconvenient de l'alcohol, sigui perquè s'hagi d'anar a la feina, perquè s'hagi de conduir o perquè no es vulgui beure.



REINVENTEM EL PLAT

Licors Moliné neix el 2011 a l'Hostal Moliné, de Bruguera, a Ribes de Freser. David Bartrina i Pol Salvans (farmacèutic) van agafar les regnes de Licors Moliné el 2022 i mantenen la recepta que va fer popular aquell hostal situat a la falda del Taga. Amb la Ratafia Moliné, feta amb poc sucre, s'ha fet una crema de ratafia apta per a vegans, ja que en comptes de lactis porta llet de coco. Aquesta crema, de color d'avellana, melosa i amb uns records intensos de nou verda, és el resultat de la col·laboració amb Àlquia, una empresa derivada de la Universitat Rovira i Virgili dedicada a la recerca i el desenvolupament de begudes fermentades i espirituoses.

EL MARIDATGE

Ratafia La Penjada, de la cooperativa La Sobirana

La Sobirana és una cooperativa nascuda el 2018 a Santa Coloma de Farners, la gran capital de la ratafia. La Penjada és la seva ratafia de referència i pren el nom del penjat, un antic procés per aromatitzar aiguardents en què es penjen taronges senceres en un recipient tancat amb alcohol, perquè els olis essencials el vagin impregnant de l'aroma i el color lentament. Envellida en botes de roure, la ratafia La Penjada parteix d'aquell alcohol de cereals aromatitzat amb taronges penjades. Respecte de la resta de ratafies, destaca per la poca quantitat de sucre i la presència de la nou i la taronja.



El mercat de Salt ens cuina...



Moniato escalivat amb taronja agra

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

500 g de moniato

500 g de patates

500 g de cebes velles

2 taronges agres

100 g d'olives

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal i pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Per començar, escaliveu els moniatos, les patates i les cebes al forn.
2. Mentrestant, poseu a bullir les taronges agres senceres fins que siguin cuites. Quan estiguin al punt, retireu-les i deixeu-les refredar.
3. Peleu el moniato, la ceba i la patata i emplateu-los. Talleu les taronges, traieu-ne les llavors i espremeu-les un xic en el mateix plat.
4. Afegiu-hi les olives i amaniu-ho tot amb un pessic de sal, pebre acabat de moldre i un bon raig d'oli.

EL PRODUCTE

La taronja agra és la taronja que es feia servir antigament per netejar els budells de la matança del porc, però té altres aplicacions. La primordial és que hi podeu elaborar una de les millors amanides d'hivern de tot el país. A més, però, en podeu bullir i empotar per esterilitzar-les i tenir-ne tot l'any.



REINVENTEM EL PLAT

El cumquat (*Citrus japonica*) és un arbust perennifoli originari de l'Àsia oriental que pot fer entre 2,5 i 4,5 metres d'altura. El seu fruit, petit com una nou i en forma d'hesperidi, té la polpa lleugerament amarga i la pell comestible. La varietat que es cultiva més és la *Fortunella japonica*. Es pot tenir fàcilment en test i és més resistent al fred que altres cítrics, ja que suporta fins a deu graus sota zero. Es va començar a cultivar a la Xina, el Japó i el sud-est asiàtic, i va arribar a Europa el 1846 gràcies al botànic Robert Fortune.

EL MARIDATGE

L'Efervescent, del Celler Arché Pagès

Finor i elegància en aquest vi escumós de l'Empordà 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 aquesta primera i única fermentació, tanquen el vi dintre de l'ampolla, on acaba el procés. Una producció limitada però imprescindible per assaborir els nous vins de l'Empordà. Presenta una carbonatació natural, amb bombolla fina i suau, i aromes i gust de fruita fresca.



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



Pa de pessic d'avellanes sense gluten

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

125 g de sucre llustre

125 g d'avellanes de Brunyola
Girona Excel·lent

20 g de mantega

125 g de rovells d'ou
(uns 6 d'ous XL)

200 g de clares d'ou
(unes 5 d'ous XL)

25 g de midó de blat de moro

8 g d'impulsor

50 g de sucre llustre per
empolsimar

PREPARACIÓ

1. Primer, tritureu el sucre llustre amb les avellanes torrades fins que us en quedi una pasta. Tot seguit, afegiu-hi la mantega fosa i continueu triturant.
2. A continuació, munteu les clares a punt de neu. Afegiu una tercera part de les clares a la barreja i remeneu-les-hi bé perquè us quedi una massa més airejada. Tot seguit, afegiu-hi la resta de clares i barregeu-ho tot delicadament.
3. Per acabar, aboqueu-hi en forma de pluja el midó barrejat amb l'impulsor tamisat. Mescleu-ho tot amb moviments embolcallants.
4. Folreu un motlle de 25 cm de diàmetre amb paper sulfurat i poseu a coure la pasta a 175 °C durant 25 minuts, aproximadament.
5. Una vegada cuit el pa de pessic, deixeu-lo refredar i, si voleu, empolsimeu-lo amb sucre llustre.

EL PRODUCTE

L'absència d'avellana de proximitat a les botigues va portar cinc productors de Brunyola, Sant Martí Sapresa i Estanyol a iniciar conjuntament el projecte Nuasets, que reivindica les magnífiques plantacions d'avellaners d'aquella zona de la Selva i el Gironès. Tot i que els camps d'avellaners estan documentats des de fa segles a la Selva, la denominació «avellana de Brunyola» ha triomfat. Nuasets conrea avellana negreta, la varietat més apreciada, perquè és un producte equilibrat, deliciós i molt llaminer. El seu punt de torrefacció precís dona una avellana aromàtica, dolça i cruixent.



REINVENTEM EL PLAT

Proveu de canviar de fruit sec i fer el pa de pesic amb nous. Can Llanvenera és una explotació familiar agrària dedicada totalment al conreu de les seves vint-i-sis hectàrees de nogueres, situades al voltant de la riba del Fluvià, als termes municipals de Crespià, al Pla de l'Estany, i Cabanelles, a l'Alt Empordà. Com a mas agrícola documentat des del segle XII, va recuperar el conreu de la noguera a final del segle passat, en què va plantar exemplars de les varietats hartley i pedro.



EL MARIDATGE

Sinols Moscatell, del celler Empordàlia

És un vi dolç natural elaborat amb raïm moscatell d'Alexandria, de verema tardana, amb una complexitat que permet propostes diverses. Presenta una coloració groga amb subtils tons de llimona, i les aromes de flors blanques i de roses es conjuminen amb delicades notes de cítrics, mel i espècies. Té un gust rodó i vellutat, untuós i apegalós. Està ben estructurat i té un bon equilibri entre l'acidesa i la dolçor, fet que ajuda a la persistència de les primeres aromes trobades en nas.



La recepta tradicional



Fideus amb menuts de pollastre

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

600 g de colls i ales de pollastre

3 pedrers de pollastre confitats

2 cebes

4 alls tendres

2 tomates de penjar

100 ml de vi ranci

400 g de fideus

1 l de brou de pollastre

200 g de pèsols

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu una cassola al foc amb l'oli i daureu-hi les ales de pollastre tallades i polides i els colls sense la pell.
2. Quan s'hagin daurat, tireu-hi les cebes i els alls tendres picats i deixeu que es coguin fins que la ceba quedi transparent.
3. Tot seguit, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu que s'hi cogui i es concentri.
4. A continuació, aboqueu-hi el vi ranci i deixeu-l'hi reduir.
5. Aleshores, tireu-hi els fideus i el brou bullent, deixeu-los coure 8 o 9 minuts i saleu-los.
6. Al final de tot, tireu-hi els pèsols i els pedrers tallats. Deixeu que tot cogui 3 minuts més i ja tindreu el plat a punt.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*



Quiche de bolets de primavera

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

500 g de bolets de primavera
(cama-secs i moixernons)

1 kg de pasta brisa fresca

500 g de ceba de Figueres

5 ous

500 ml de crema de llet

150 g de formatge Golany
de La Balda

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, folreu un motlle de pastís amb paper sulfurat i esteneu-hi la pasta brisa fresca a sobre perquè no s'hi enganxi. Punxeu-la amb una forquilla i poseu-hi cigrons crus al damunt perquè no se us infla per enlloc. Coeu-la al forn durant 20 minuts perquè faci una primera cocció.

2. Ofegueu la ceba en una cassola a foc mitjà amb un bon raig d'oli. Quan sigui transparent, afegiu-hi els bolets rentats i trossets. Ofegueu-los-hi fins que estiguin ben secs. Salpebreu-ho tot bé i reserveu-ho.

3. A continuació, bateu els ous juntament amb la crema de llet. Barregeu-hi la ceba amb els bolets i el formatge tallat en daus, amb la pell i tot. Rectifiqueu-ho una mica de sal i pebre.

4. Llavors, traieu la pasta brisa del forn, retireu els cigrons de sobre vigilant de no cremar-vos i poseu tota la mescla a dins de la pasta brisa que teniu en el motlle de pastís.

5. Coeu la *quiche* a 180 °C durant uns 20 minuts, fins que la pasta brisa sigui cuita i l'interior quedi daurat i quallat.

Els nostres productes

El Mercat d'Olot llança una línia de productes fruit del projecte MINVA

MINVA va néixer d'una pregunta clara i directa: què passa amb els aliments que no s'acaben venent, però que són plenament aprofitables? A partir d'aquesta reflexió, el Mercat d'Olot, amb el suport de l'Ajuntament, va impulsar un projecte que dona una segona vida a aquests excedents i que s'enfoca en el reaprofitament, la sostenibilitat i la tradició gastronòmica del territori.

El projecte s'ha desenvolupat en col·laboració estreta amb les parades del Mercat d'Olot i amb professionals del sector. El xef Pere Planagumà ha estat l'encarregat de dissenyar i portar a la pràctica aquesta gamma de productes en la qual es van analitzar les minves existents, quins aliments tenien més consum i quines transformacions culinàries permetien obtenir productes útils, versàtils i de qualitat amb un sentit gastronòmic.

El resultat de tota aquesta feina és MINVA, una gamma de sis productes elaborats a partir de receptes tradicionals, processos lents i una intervenció mínima, sense artificis i amb el màxim respecte pel producte:

Brou d'escudella, cuinat durant set hores, molt proteic i amb el gust més pur d'aquest clàssic de la cuina catalana.

Brou de peix, elaborat amb sofregit de ceba dolça, tomàquet, all, oli d'oliva verge extra, i caps, espines i trossets de peix rostits al forn.

Brou de llegums, cent per cent vegetal, baix en sal, fet amb lleties, cigrons i fesols.

Sal de muntanya, una sal amb *umami* amb peix fermentat que aporta profunditat als plats.

La vinagreta, inspirada en l'antic *oxygarum* romà, elaborada amb oli d'oliva verge extra, vinagre i salmorra de peix.

El ranciè, un llard de porc enranciat amb retalls de fuet, llonganissa i llom curat fregit, que recupera sabors antics i que és perfecte per enriquir sofregits i rostits.



Font:
Ajuntament
d'Olot



Llibret *Receptes del Mercat*, amb productes del projecte MINVA



Gastronari

Escalfar (ous)

Aquesta tècnica culinària consisteix a coure un ou sense closca dins aigua calenta, generalment sense que arribi a bullir fort, fins que la clara qualla suaument entorn del rovell i aquest queda tendre i melós. La cocció es fa per immersió directa en el líquid (aigua sola o amb un raig de vinagre), sense greix i sense contacte amb cap paella o forn. El resultat és un ou amb una textura delicada, amb la clara coagulada i el rovell líquid o semilíquid, ideal per acompanyar verdures, sopes, cremes, amanides o plats de cullera.



Maduixa gariguette

La gariguette és una varietat de maduixa primerenca originària de la Catalunya del Nord que va aparèixer a principis del segle passat. Tot i que no ha tingut una gran expansió en el cultiu industrial, és considerada una maduixa d'elit per les seves excel·lents qualitats gustatives. Té un gust dolç i equilibrat, una aroma intensa i una forma allargada amb un color vermell lluent. És una planta no remuntant que produeix fruits amb abundància entre els mesos de maig i juny, molt apreciats per consumir-los frescos i també en pastisseria o mermelades.

Corró

Aquest estri de cuina de forma cilíndrica, habitualment fet de fusta, metall o silicó, s'utilitza per estirar i allisar masses. Permet treballar pa, pasta fresca, galetes, coques o bases de pastís amb facilitat, aconseguint un gruix uniforme i una textura regular. És una eina senzilla però essencial en pastisseria i fleca, ja que ajuda a donar forma, a controlar el volum i a preparar les masses abans de coure-les.



Avui entrevistem...

Jordi Vilarrassa, Pere Planagumà i Gemma Canalias

President del Mercat d'Olot; xef i gastrònom, i regidora de l'Ajuntament d'Olot, respectivament

Junts ens presenten el projecte MINVA, una gamma de productes gastronòmics elaborats a partir de minves i excedents alimentaris de les parades del mercat i que ha tingut una acollida molt positiva.

És un goig veure com aquesta nova línia de productes pren forma gràcies a aquests tres personatges tan singulars; unes persones valentes, emprenedores i amb una energia que s'encomana.

Com neix exactament aquesta idea?

JORDI: Doncs fent un cafè. Un dia li vaig preguntar a en Pere, que és client habitual del mercat, què faria ell, i em va suggerir aprofitar les minves. A partir d'aquí vam anar a veure la Gemma per explicar-li la idea.

GEMMA: És producte fresc i de qualitat que no s'aprofita, res a veure amb la brossa.

PERE: Exacte. Són uns productes que les parades, individualment, no poden gestionar, però de forma conjunta sí.

El Mercat d'Olot sempre ha estat molt actiu. Quin paper té en aquest projecte?

P: No hi ha cap mercat que hagi desenvolupat un producte que aporti valor al territori lligat a l'aprofitament. Aquest projecte no seria possible sense el producte del Mercat d'Olot, però tampoc sense l'empenta i la col·laboració dels paradistes i el suport de l'Ajuntament.

Aquesta gamma combina tradició i innovació. Com ho heu plantejat?

G: La cuina de les àvies ja feia això: recuperar diferents parts dels productes per a diferents usos.



P: Al mercat hi ha d'haver creativitat per no llençar o minimitzar al màxim el producte que no s'utilitza. Això obre perspectives de treball diferents i permet anar tots a l'una.

J: El projecte ha servit per unir els paradistes, i també ha de servir per vendre producte fresc i generar hàbits nous perquè entri més gent al mercat

Com heu triat els productes?

P: Són fruit d'investigar què es llença i què es pot aprofitar. Busquem productes singulars que no hi ha al mercat i que es puguin materialitzar. No volíem productes complicats, sinó coses que realment es poguessin fer.

Pere, tu ets un gran coneixedor del mercat.

Com veus el futur?

P: És un repte veure com evolucionen els mercats. Cal una cuina de gestió de les minves. Encara avui es llença la part interessant del producte, perquè no és la proteïna que consumim, sinó la part que es descarta.

On es poden trobar aquests productes?

J: Ara mateix, només al Mercat d'Olot i a Pibernat. I animem tothom a venir al mercat a descobrir-los.

Un desig per al futur?

P: Que els mercats esdevinguin els nous museus, uns centres d'interpretació de la gastronomia.

J i G: I que altres mercats s'animin a fer el mateix.

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

Gengibre o gíngebre?

De la planta originària de l'Àsia i molt cultivada als països tropicals per la seva tija, grossa i olorosa, amb aspecte d'arrel i emprada com a condiment, en català en diem

gíngebre

El mot *gengibre* és un calc inadequat del castellà.

- ✗ *El gengibre aporta un punt lleugerament picant als plats.*
- ✓ *El gíngebre aporta un punt lleugerament picant als plats.*

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.



estimo
el meu mercat

SETMANA INTERNACIONAL DELS MERCATS
Del 15 al 31 de maig de 2026

I COM HO CONSERVO FRESC?

**No et tallis!
Al mercat, pregunta.**

Els paradistes dels mercats som professionals que t'assessorem en tot el que necessitis. No et tallis! Pregunta, i convertiràs la teva compra en una experiència més completa i personalitzada.

és de
mercat,
és



Diputació
de Girona