



Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Juliol - setembre de 2026
Núm. 61 - Revista gratuïta

61
Estiu
2026

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



«El menjar és cultura,
és llenguatge, és identitat.»

Santi Santamaria

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

A l'estiu, tota cuca viu, sí..., però lluny del menjar!

Si aquest estiu teniu previst en algun moment anar d'acampada o simplement gaudir d'un pícnic és important tenir en compte alguns consells alimentaris que us ajudin perquè l'única aventura perillosa sigui muntar la tenda. És recomanable evitar aliments delicats, com ara llet fresca, formatges amb llet crua o pastissos amb crema. Si no disposeu de nevera, trieu aliments que es conservin bé a temperatura ambient, compreu cada dia els que necessiten fred, transporteu-los en bosses isotèrmiques i consumeu-los abans de dues hores. Mantingueu sempre els aliments protegits d'insectes i animals, i no els deixeu mai a terra. Si teniu

nevera, reviseu que estigui entre 1 i 4 °C, i separeu els aliments crus dels que són cuits.

Durant la preparació, renteu-vos les mans sovint, utilitzeu paper d'un sol ús, renteu fruites i hortalisses i coeu bé la carn, el peix, els ous i el pollastre. Mantingueu les superfícies i els estris nets, sobretot després de manipular aliments crus. Utilitzeu sempre aigua potable per beure, cuinar i rentar.

Després de menjar, netegeu-ho tot i elimineu les restes. En excursions, porteu aliments que no necessitin fred, assegureu-vos de disposar d'aigua segura i no begueu de cap font de la qual no tingueu constància de l'aptitud sanitària. I mentre ho prepareu tot, aprofiteu l'ocasió per passar pel vostre mercat; segur que hi trobareu algun producte adient i que us vindrà de gust assaborir un cop arribeu al vostre destí.

Edició:

Diputació de Girona - Servei de Promoció i Desenvolupament Econòmic Local (PiDEL)
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona - tel. 972 185 000
<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



Us falta algun número?

Aquí els trobareu
tots en PDF

El mercat de Girona ens cuina...



Crema catalana amb llet d'ametlles

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 l de llet d'ametlles
sense sucre

8 rovells d'ou

35 g de midó de blat de moro

125 g de sucre (75 g per a la
crema i 50 g per cremar)

Pela de taronja

PREPARACIÓ

1. Escalfeu la llet d'ametlles amb la pela de taronja fins que arrenqui el bull.
2. A part, en un bol, barregueu els rovells d'ou amb el sucre i el midó de blat de moro fins a obtenir una mescla homogènia.
3. Quan la llet estigui calenta, aboqueu-la a poc a poc sobre la barreja, sense deixar de remenar. Poseu-ho tot al foc i coeu-ho a foc suau, remenant constantment, fins que la crema s'espesseixi.
4. Passeu-ho per un colador xinès perquè la crema quedi ben fina i repartiu-la en recipients individuals. Deixeu-la refredar.
5. Un cop freda, poseu-hi sucre pel damunt i cremeu-lo amb una pala o un bufador fins a obtenir una capa cruixent de caramel.

EL PRODUCTE

Fer llet d'ametlles a casa és com fer màgia. Poseu 200 g d'ametlles en remull durant 8-12 hores. L'endemà, escorreu-les i tritureu-les amb 1 litre d'aigua fins a obtenir una llet blanca i homogènia. Coleu-la amb una tela fina, pressionant bé per extreure'n tot el suc, i ja la podeu servir.



REINVENTEM EL PLAT

Afegiu cardamom a la crema i transformareu el seu perfil aromàtic amb un gest subtil. Infusioneu lleugerament les llavors a la llet i obtindreu notes fresques, cítriques i especiades que evocuen l'estiu. És un matís elegant que alleugereix la dolçor i aporta complexitat sense dominar el conjunt.

EL MARIDATGE

Garnatxa de l'Empordà del celler Castell de Perelada

Garnatxa envellida més de dotze anys pel mètode de *soleras*. Color ambre fosc, net i brillant. Fragant, molt voluptuós en aromes. Dolç, vellutat, generós en boca, amb sabors que recorden la fruita gebrada, la fruita seca i les espècies.



El mercat de Lloret

ens cuina...



Escuma de suc de préssec en sifó

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 kg de préssecs ben madurs

4 fulls de gelatina (uns 8 g)

15 g de sucre mascavado

PREPARACIÓ

- 1.** Peleu els préssecs, tal·leu-ne la polpa i tritureu-la en un robot fins que quedi un suc ben fi. Si cal, afegiu-hi un xic d'aigua.
- 2.** Poseu els fulls de gelatina en aigua freda durant 5 minuts.
- 3.** Escalfeu uns 100 ml del suc de préssec (sense que arribi a bullir). Escorreu la gelatina i dissoleu-la en aquest suc calent. Barregueu-ho amb la resta del suc fred. És important que quedi una mescla homogènia i fina.
- 4.** Passeu-ho per un colador fi (aquest pas és clau perquè el sifó no s'embussi). Ompliu el sifó, tanqueu-lo i carregueu-lo amb una càrrega de gas (N_2O). Deixeu-ho reposar a la nevera un mínim de 2 hores (4 hores serien ideals) perquè la gelatina actuï.
- 5.** Agiteu bé el sifó, poseu-lo cap per avall i dispenseu l'escuma en gots freds. Ha de sortir lleugera però amb una certa estructura, com un núvol de préssec.
- 6.** Acabeu el plat amb un polsim de sucre mascavado pel damunt i serviu-lo.

EL PRODUCTE

El préssec d'estiu arriba amb la pell vellutada de colors grocs i vermellors, amb un perfum dolç que anuncia la calor i les vacances per a molts. Sucós i madur, ens ofereix records de l'hort i el sol en mossegar-lo. Entre acidesa i mel, és un fruit efímer i generós, de temporada, perfecte ja sigui sol o bé amb vi, en postres lleugeres o en plats salats amb carn greixoses, com el porc o l'ànec.



REINVENTEM EL PLAT

La farigola llimonera aporta una aroma fresca i cítrica que recorda la pell de llimona i les muntanyes del Prepirineu. Delicada però persistent, amb un sol gest transforma plats en amanides, peixos o postres lleugeres, com aquesta escuma. És una herba que aporta llum, netedat i un toc silvestre a la cuina.

EL MARIDATGE

Ideal de la cerveseria Dos Kiwis

Abans coneguda com a Sometimes Always, Ideal és una Hazy IPA insígnia. És sedosa, intensa i lleugerament dolça, però alhora sorprenentment fàcil de beure. Les aromes de fruita tropical i cítrics donen pas a sabors sucosos de préssec, meló i taronja confitada sobre un cos suau, amb un toc d'amargor final que persisteix de manera agradable.



El mercat d'Olot

ens cuina...



Conill guisat amb cargols i espinacs

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 conill tallat a octaus

500 g de cargols nets,
purgats i bullits

300 g d'espinacs frescos

1 ceba grossa

2 tomates madures

5 grans d'all

100 ml de vi ranci

1 l de brou de carn

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre negre

50 g d'ametlles torrades

1 llesca de pa fregit

20 g de julivert

PREPARACIÓ

1. En una cassola amb oli, enrossiu el conill salpebrat fins que quedi ben daurat. Reserveu-lo.
2. Al mateix oli, sofregiu la ceba pelada i picada ben fina. Afegiu-hi quatre alls picolats i les tomates ratllades, i deixeu-ho concentrar bé.
3. Torneu a posar el conill a la cassola, ruixeu-lo amb el vi ranci i deixeu-ho reduir. Afegiu-hi el brou i coeu-ho a foc suau uns 30 minuts.
4. Incorporeu-hi els cargols bullits i continueu la cocció 15-20 minuts més.
5. Afegiu-hi els espinacs al final perquè només s'estovin i mantinguin el color.
6. Feu la picada amb les ametlles, el pa fregit, un gra d'all i el julivert, deixateu-la amb un xic de suc de la cocció i afegiu-la a la cassola. Deixeu-ho coure 5 minuts més perquè la salsa quedi lligada.
7. Rectifiqueu-ho de sal i pebre i deixeu que reposi uns minuts. I si us ho mengeu l'endemà, reescalfat encara serà més bo.

EL PRODUCTE

La carn de conill és fina, magra i delicada, amb un gust suau que connecta amb la cuina saludable. Rica en proteïnes i baixa en greix, admet coccions lentes que la fan tendra i sucosa. Amb herbes, vi o una bona picada, es transforma en plats saborosos, honestos i amarats de territori.



REINVENTEM EL PLAT

El bulb de fonoll hi aporta un perfum anisat, fresc i elegant que combina perfectament amb el conill i els cargols. Suavitza la intensitat del plat i hi dona una dimensió més lleugera. A més, enriqueix la salsa amb una dolçor subtil i una textura més sedosa.

EL MARIDATGE

Perafita Rosat del celler Martín Faixó

Vi rosat de delicat matís salmó. Aroma floral intensa, amb notes de fruits vermells (com el gerd) i negres (com les mores), i pell de taronja. En boca és fresc i fàcil de beure, sedós, amb una subtil cremositat, amb tocs de confitures i maduixes. Quan passa pel paladar demostra una gran complexitat i personalitat. Harmonitza d'allò més bé amb la cuina mediterrània de marisc, verdures i arrossos.



El mercat de Palafrugell ens cuina...



Bacallà amb albercocs i mel

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

4 talls de morro de bacallà
dessalat (125 g cada un)

1 l d'oli d'oliva verge extra
(per fregir)

100 g de farina

1 kg d'albercocs ben madurs

100 g d'olives
(preferentment negres)

100 g de mel

Un rajolí d'aigua

PREPARACIÓ

1. Peleu els albercocs, traieu-ne el pinyol i tritureu la polpa amb un rajolí d'aigua. Passeu-ho per un colador xinès per obtenir una textura fina. Afegiu-hi la mel i barregeu-ho bé.
2. Escalfeu l'oli a uns 170 °C. Enfarineu lleugerament els talls de bacallà i fregiu-los breument, fins que quedin daurats per fora però encara un xic crus per dins. Reserveu-los.
3. En una cassola, poseu-hi la salsa d'albercoc amb mel (reserveu-ne una part) i incorporeu-hi el bacallà i les olives. Introduïu-ho al forn a 110 °C durant uns 10 minuts i, abans el peix no acabi de coure's, cobriu-lo amb la resta de la salsa d'albercoc amb mel.

EL PRODUCTE

El bacallà salat és memòria de mar, de salaó i de conserva, una tècnica ancestral que concentra el gust i allarga la vida del peix. Dessalat amb paciència, recupera una textura melosa i ferma, capaç d'absorbir aromes i salses com aquesta d'albercocs amb mel. És protagonista de plats arrelats a la tradició mediterrània i obert a la innovació.



REINVENTEM EL PLAT

Serviu el bacallà ben calent i napeu-lo amb la salsa. El contrast entre la salinitat del bacallà i la dolçor de l'albercoc i la mel crea un plat equilibrat i sorprenent, molt mediterrani. Però si voleu més tensió al plat, afegiu unes gotes de vinagre agredolç a la salsa, abans d'enfornar-lo: equilibrarà la dolçor i afinarà el conjunt.

EL MARIDATGE

Contrapàs Blanc de Vinya dels Aspres

D'un color groc daurat, moderadament intens i elegant. Olfacte amb una base balsàmica i tocs aromàtics de poma al forn, vainilla i pell de taronja, ben airejats. Un cop a la boca pren protagonisme una textura consistent i cremosa, que consolida un vi vigorós, amb cos i tanins arrelats, gairebé voluptuosos. La part final concedeix una nota de codonyat que retorna breument a les aromes confitades del principi.



El mercat de Palamós ens cuina...



Amanida de fesols de Santa Pau amb tomata i ceba

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

500 g de fesols de
Santa Pau cuits

2 tomates ben madures

2 cebes tendres

2 grans d'all

100 ml d'oli d'oliva verge extra

25 ml de vinagre de poma

200 ml del suc de cocció
dels fesols

Sal

PREPARACIÓ

1. Renteu les tomates i tal·leu-les a daus petits. Peleu les cebes i tal·leu-les a la juliana. Peleu els alls i tal·leu-los a rodelles fines.
2. En un bol, barregeu la tomata, la ceba i l'all. Afegiu-hi el vinagre, l'oli d'oliva i el suc de cocció dels fesols. Saleu-ho i remeneu-ho bé.
3. Afegiu-hi els fesols cuits i barregeu-ho amb cura perquè no es trenquin.
4. Deixeu-ho reposar 10 minuts perquè s'integrin els sabors. Serviu el plat a temperatura ambient, amb un bon raig d'oli, si cal.

EL PRODUCTE

Les tomates d'estiu són el sol fet fruit: madures, sucoses i perfumades. Quan són de temporada, no necessiten res més que un tall net i un bon oli. Entre dolçor i acidesa, omplen la cuina de color i frescor. Són l'essència de l'hort, efímera i generosa. No les poseu a la nevera, perquè perden sabor. Directament, de l'hort al plat.



REINVENTEM EL PLAT

El *furikake* és un condiment japonès sec, aromàtic i ple d'*umami*, que es fa amb sèsam, algues, peix sec i sal. Escampat sobre arròs, verdures o peix, aporta textura i profunditat. Cruixent i de sabor marí, amb un gest senzill transforma el plat i n'equilibra la salinitat.

EL MARIDATGE

Propòsit Blanc del celler Viníric

Garnatxa blanca i malvasia treballades amb precisió per obtenir un vi elegant i gastronòmic. Amb un color verd viu i intens, lleugerament velat per la no clarificació ni filtració. En nas és complex i expressiu, amb notes especiades, florals i de fruita blanca madura. En boca té una acidesa viva i ben integrada, pas ampli i estructurat, amb un final llarg i persistent que deixa un record fi i molt agradable.



El mercat de Portbou ens cuina...



Coca d'escalivada amb sardines fumades

INGREDIENTS (per a quatre persones)

300 g de farina fluixa de blat
150 ml d'aigua
150 ml d'oli d'oliva verge extra (50 ml per a la massa i 100 ml per amanir)
10 g de llevat fresc o 3 g de sec
5 g de sal
2 pebrots vermells
1 albergínia
2 cebes
1 gra d'all
Sal
8 sardines fumades

PREPARACIÓ

1. Dissoleu el llevat amb l'aigua tèbia. Afegiu-hi la farina, 50 ml d'oli i la sal i pasteu-ho tot fins a obtenir una massa fina i elàstica. Deixeu-la reposar tapada 1 hora fins que dobli el volum.
2. Escaliveu els pebrots, l'albergínia i les cebes al forn a 200 °C fins que siguin ben tous. Retireu-los i, tot seguit, peleu-los i talleu-los a tires. Amaniu-ho tot amb l'all picat, sal i un bon raig d'oli.
3. Estireu la massa ben fina sobre una safata i coeu-la 10 minuts a 200 °C. Traieu-la del forn, repartiu-hi l'escalivada i enforneu-la 10 minuts més fins que quedi cruixent.
4. Un cop fora del forn, col·loqueu-hi les sardines fumades al damunt (perquè no es ressequin), i ja ho podeu servir abans que es refredi.

EL PRODUCTE

L'escalivada és foc, temps i paciència: pebrots, albergínies i cebes, fets a la flama, rostits fins a quedar tendres i fumats, són màgia pura. Pelats a mà i amanits amb un bon oli, són pura essència mediterrània. L'escalivada, dolça, suau i profunda, parla de l'hort i del respecte pel producte.



REINVENTEM EL PLAT

La tapenade provençal, feta amb olives negres, anxoves i tàperes, aporta un cop d'*umami* intens i salí que eleva qualsevol coca. Untada lleugerament sota l'escalivada, hi dona profunditat, equilibra la dolçor de les verdures i hi afegeix un toc mediterrani elegant i persistent.

EL MARIDATGE

Vida en Taronja del celler Mas Vida

Al celler Mas Vida de Cistella, neix Vida en Taronja, un vi brisat elaborat amb raïm sauvignon blanc. Situat a l'entorn de l'ermita de la Mare de Déu de Vida, el celler treballa seguint els criteris de l'agricultura regenerativa, amb l'objectiu de tenir cura de la terra i aconseguir un sòl més viu. El resultat és un vi amb identitat pròpia, elaborat en àmfora i estretament vinculat al territori. Fresc, untuós i amb personalitat.



El mercat de Roses ens cuina...



Arròs amb botifarra i ceps

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

400 g d'arròs de Pals

100 g de sofregit de ceba i tomata

½ l de brou de carn

300 g de botifarra blanca

300 g de botifarra negra

500 g de ceps

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

PREPARACIÓ

1. En una cassola, escalfeu l'oli i saltegeu els ceps tallats a làmines fins que quedin daurats. Reserveu-los.
2. A la mateixa cassola, daureu les botifarres tallades a trossos i reserveu-les.
3. Afegiu l'arròs a la cassola amb el sofregit, remeneu-ho breument i aboqueu-hi el brou, que haureu fet bullir prèviament. Deixeu-ho coure a foc viu al principi i més suau després.
4. Quan faltin uns 5 minuts de cocció, incorporeu-hi els ceps i les botifarres. Deixeu-ho coure fins que l'arròs hagi absorbit el líquid i quedi al punt.
5. Deixeu-ho reposar 2-3 minuts abans de servir.

EL PRODUCTE

Els ceps són els reis dels bolets: carnosos, fragants i d'una elegància natural. Amb aroma de bosc humit i fruita seca, aporten profunditat i untuositat a qualsevol plat. Saltats o a l'arròs, concentren sabor i territori, i converteixen un estiu plujós en una tardor avançada a la cuina.



REINVENTEM EL PLAT

Coronar l'arròs amb una llenca de foie-gras marcat a la paella és un gest de luxe mesurat. El seu greix noble es fon amb la calor i, abraçant els ceps i la botifarra, aporta untuositat i profunditat. Dona volum, allarga el gust i converteix el plat en una experiència més rica i persistent.

EL MARIDATGE

Maragda negra del celler Mas Llunes

Vi negre elaborat amb les varietats garnatxa negra, syrah i carinyena negra. De color cirera amb vora violeta. Aroma de fruita fresca i fruits vermells, floral, especiat, balsàmic, expressiu i intens. En boca és savorós, fruitós, fresc i ampli.



El mercat de Salt ens cuina...



Xuixos a la brasa amb sopa de cacau

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

4 xuixos

160 g d'aigua

80 g de sucre

50 g de nata

50 g de cacau al 22 %

PREPARACIÓ

1. Poseu l'aigua i la nata a bullir.
2. Quan arrenqui el bull, incorporeu-hi el cacau i el sucre prèviament mesclats perquè no facin grumolls.
3. Deixeu-ho coure a foc suau durant 3 minuts.
4. Coleu-ho tot.
5. Feu els xuixos a la brasa, un parell de minuts per banda, i serviu-los amb la sopa de cacau al fons.

EL PRODUCTE

El xuixo de Girona és un dolç icònic: pasta fregida, cruixent per fora i farcida de crema fina i perfumada. Arrebossat amb sucre, combina textura i golafreria amb elegància. Nascut a Girona, és tradició viva de fleca, intens, i encara avui sedueix a cada mossegada.



REINVENTEM EL PLAT

El gelat d'avellanes és pura suavitat i profunditat. Amb una aroma torrada i una textura cremosa, recorda la fruita seca acabada de moldre. Equilibrat entre dolçor i caràcter, omple la boca amb un gust persistent i elegant. És un clàssic que transforma la senzillesa en plaer intens si el combinem amb la sopa de cacau i el xuixo.

EL MARIDATGE

Ancestral del celler Gerisena

Color groc brillant. Aromes intenses de fruites blanques amb tocs cítrics al final. En boca és fresc i viu, amb una bombolla fina que esclata amb elegància. Com tot vi ancestral, pot presentar precipitacions naturals a causa de la mínima intervenció en l'elaboració. Un vi viu i autèntic.



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



Macarrons amb allada

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

400 g de macarrons
ratllats grossos

4 l d'aigua

Sal

2 cabeces d'all

1 manat de julivert

100 g d'avellanes

100 g de nous

Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Poseu l'aigua amb sal a bullir. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi els macarrons i coeu-los segons les indicacions del fabricant.
2. Peleu els alls i talleu-los a rodelles.
3. Prepareu una picada amb les avellanes i les nous, el julivert i un bon raig d'oli fins a obtenir una pasta fina. Podeu afegir-hi una mica d'aigua de la cocció per ajustar la textura.
4. Poseu una paella al foc amb un bon raig d'oli i fregiu-hi els alls. Incorporeu-hi la picada i remeneu-ho.
5. Reserveu una mica d'aigua de la cocció i escorreu els macarrons. Aboqueu-los en una cassola o paella, barregeu-los amb la picada i afegiu-hi una mica d'aigua de la cocció perquè la salsa emulsioni i els macarrons quedin ben amarats. Serviu el plat.

EL PRODUCTE

Els macarrons ratllats tenen aquella superfície estriada que atrapa la salsa i la fa seva. Són generosos, consistents i perfectes per a plats intensos, en què cada mos queda ben impregnat. Amb salses de carn, sofregits o picades, ofereixen textura, cos i una sensació plena a la boca.



REINVENTEM EL PLAT

Els pètals de tomata secs confitats aporten un gir intens als macarrons: concentren el gust del sol, amb una dolçor profunda i una acidesa elegant. Melosos i aromàtics, s'integren amb la pasta i hi afegeixen contrast, color i un toc mediterrani que eleva el plat.

EL MARIDATGE

Cartesius blanc del celler Arché Pagès

Color groc intens amb reflexos de llimona, brillant i net. Nas fragant, amb fruita blanca (poma) i de pinyol, i un toc de criança en mares i fusta fina. En boca és equilibrat, amb bon recorregut, textura untuosa però viva i un final sec i agradable.



La recepta tradicional



Guatlles en escabetx

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

4 guatlles

2 cebes

1 pastanaga

1 porro

1 fulla de llorer

1 branca de farigola

1 branca de romaní

1 cabeça d'all

1 l d'oli d'oliva verge extra

200 ml de vinagre de poma

Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

- 1.** Poliu les guatlles i tallem-les per la meitat. Salpebreu-les.
- 2.** En una cassola amb l'oli d'oliva verge extra, daureu les guatlles i reserveu-les.
- 3.** A la mateixa cassola, afegiu-hi la ceba, el porro i la pastanaga tallats a trossos fins i deixeu-ho sofregir suaument.
- 4.** Incorporeu-hi les guatlles i afegiu-hi el llorer, la farigola, el romaní i la cabeça d'all.
- 5.** Afegiu-hi el vinagre i cobriu-ho amb l'oli.
- 6.** Coeu-ho a foc molt suau (80-90 °C) entre 1 hora i 1 hora i mitja.
- 7.** Deixeu-ho refredar i reserveu-ho a la nevera 24 hores. L'endemà és quan l'escabetx estarà al seu millor punt.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*



Seitons marinats amb emulsió de taronja i oli d'oliva verge extra

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 kg de seitons frescos

500 ml d'aigua

500 ml de vinagre de vi blanc

150 ml d'oli d'oliva verge extra

1 kg de taronges

Sal

PREPARACIÓ

1. Netegeu els seitons: traieu-los el cap i les tripes. Separeu els dos filets de l'espina, renteu-los i poseu-los en una safata fonda.
2. Barregeu l'aigua i el vinagre a parts iguals i amb un punt de sal. Cobriu els seitons amb aquesta barreja i deixeu-los macerar a la nevera durant 4 hores.
3. Mentrestant, feu un suc de les taronges i reduïu-lo a foc suau fins que quedi aproximadament a una cinquena part del volum inicial.
4. Deixeu temperar la reducció i afegiu-hi l'oli. Tritureu o bateu-ho tot fins a obtenir una emulsió fina. Rectifiqueu-ho de sal.
5. Escorreu els seitons, eixugueu-los bé i disposeu-los en un plat.
6. Amaniu-los amb l'emulsió de taronja i oli, i acabeu el plat amb una mica de ratlladura de pell de taronja pel damunt.

Els nostres productes

L'IRTA estudia com adaptar el blat de moro a la sequera al Baix Empordà

L'Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries (IRTA) està desenvolupant un projecte per ajudar a adaptar el cultiu del blat de moro a la falta d'aigua, un problema cada cop més present.

La iniciativa, anomenada ZEASEC, estudia com l'estrès hídric (és a dir, la manca d'aigua) afecta la producció i la qualitat del cultiu. El projecte analitza el reg, la data de sembra i alternatives com el sorgo, un cultiu que necessita menys aigua.

L'objectiu d'aquest treball és preservar la qualitat i la producció dels cultius en una situació de canvi climàtic i d'augment dels episodis de sequera.

Els estudis es duen a terme en camps de Verges i Foixà (Baix Empordà) i també en parcel·les d'agricultors de Girona i Lleida.



El projecte ZEASEC avalua la selecció varietal, la data de sembra i l'estratègia de reg com a factors clau en el cultiu de blat de moro davant episodis de sequera per reduir el contingut en micotoxines. Notícies. IRTA



Gastronari

Tallar a la bresa (tècnica)

Tallar a la bresa (*mirepoix*) és tallar a daus irregulars un conjunt d'hortalisses, verdures, etc., generalment ceba, pastanaga i api, que serveixen de base aromàtica per fer sopes, guisats i salses. No es busca precisió, sinó alliberar sabors durant la cocció lenta per aportar profunditat i aroma al plat.



Verdolaga (producte)

Una verdolaga (*Portulaca oleracea*) és una planta comestible que destaca per la seva versatilitat en l'alimentació i la gastronomia, especialment durant l'estiu. Aquesta verdura, sovint considerada una herba silvestre, té fulles tendres i sucoses amb un sabor lleugerament àcid i refrescant, que aporta un toc distintiu a diversos plats.

Màquina d'estirar pasta fresca (utensili)

Una màquina d'estirar pasta fresca és un utensili essencial per aconseguir làmines fines i uniformes de massa. Funciona amb dos corròns ajustables que permeten graduar el gruix, de més a menys fi, segons si es volen fer tallarines, lasanya, raviolis o altres formats. En passar-hi la massa repetidament, aquesta es torna més elàstica i llisa, i facilita un resultat professional i una cocció homogènia.



Avui entrevistem...

Òscar Calzón González

Treballa, juntament amb Arlestia Almonte de Soto, a les parades Peixateria i Pesca Salada Guíxols, darreres incorporacions al mercat de Sant Feliu de Guíxols

L'Òscar explica que les parades van obrir fa poc: la de pesca salada, olives i confitats, a l'octubre; i la peixateria, al novembre. Tot i que cada dia hi veu una mica més de moviment i confiança, reconeix que els inicis en un lloc nou sempre impliquen un procés d'adaptació. «No és fàcil, però la situació va millorant.»

De professió, peixater

La seva relació amb el peix ve de lluny. Va créixer en una família de peixaters, i des de ben jove ja ajudava al negoci. Aquell contacte constant amb el producte i l'ambient de mercat el va fer decidir: aquell seria el seu ofici. «A casa ens en sortíem bé i a mi m'agradava. Vaig pensar que seria una bona opció.»

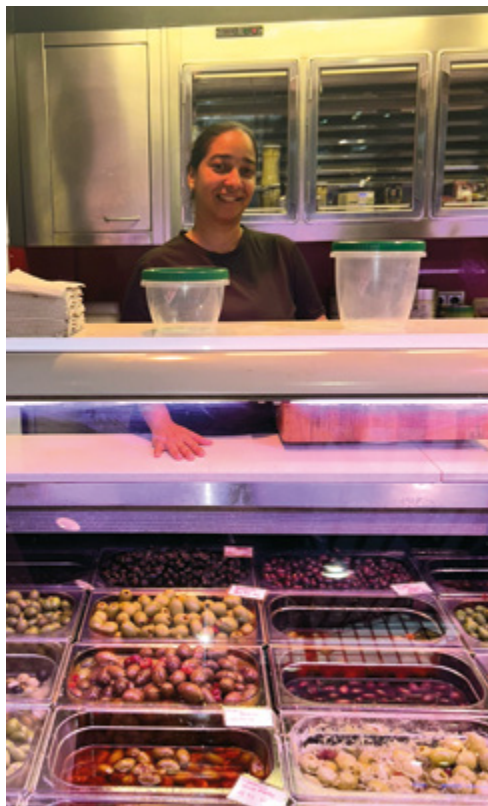
El camí fins al mercat de Sant Feliu de Guíxols

Abans d'arribar-hi, l'Òscar havia passat per diversos mercats, com el de Salt i el del Lleó a Girona. Quan va començar a plantejar-se un nou projecte, es va fixar en el model de Palafrugell, que consistia a ampliar l'oferta per dinamitzar el mercat i atreure més clientela. Aquesta idea el va convèncer que Sant Feliu podia ser un bon lloc per iniciar un negoci.

La decisió de tenir dues parades

Malgrat que és peixater, li va semblar que la venda d'olives, confitats i pesca salada li permetria equilibrar el negoci i oferir una gamma més àmplia de productes. Ens recomana les olives al *mojo picón* i la brandada de bacallà, que prepara ell mateix, només amb oli i una mica d'all.

A més, destaca el fet que tenir les dues parades de costat li facilita molt la feina del dia a dia.



Consells per cuinar els productes

L'Òscar ens confessa que li agrada cuinar i que coneix el producte. Per tant, li agrada donar consells i, a més, els clients sovint li'n demanen. Per exemple, els musclos que no s'obren: «A vegades és tan simple com que no tenen prou espai a la cassola on es couen». O el peix que s'enganxa a la paella: recomana una paella de qualitat, una mica d'oli i temperatura alta. «Quan els costats del peix s'aixequen», diu, «és el moment de girar-lo».

La recomanació

Si s'ha d'anar ràpid, l'Òscar recomana qualsevol peix a la planxa, com el llenguado o el rap, o bé els musclos al vapor. Si hi ha més temps, un suquet amb peix de roca o bé una paella ben feta. I diu: «De fet, la paella és un plat sobre el qual em demanen consells els caps de setmana, sobretot».

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

Ensaladilla russa o *ensalada russa*?

Del plat fet amb patates i verdures bullides i tallades a trossets, tot amanit amb maionesa, en català en diem

Ensalada russa

La forma *ensaladilla russa* és un calc inadequat del castellà (*ensaladilla rusa*).

- ✗ *L'ensaladilla russa l'acompanyem amb un assortiment d'embotits ibèrics.*
- ✓ *L'ensalada russa l'acompanyem amb un assortiment d'embotits ibèrics.*

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.

