



Diputació de Girona

mil·l·ls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Octubre - desembre de 2026
Núm. 62 - Revista gratuïta

62
Tardor
2026

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

«El millor que es pot compartir
és el coneixement.»

Alain Ducasse



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

El perquè de les castanyes

No us heu preguntat mai per què es mengen castanyes a la tardor i, sobretot, per què se celebren les castanyades? Doncs si sou dels que us limiteu a menjar castanyes i a assaborir vi dolç i panellets sense saber ben bé per què i ara teniu curiositat, sapigheu que els orígens d'aquesta tradició es remunten a la diada de Tots Sants, quan els campaners no paraven de fer sonar les campanes per avisar els veïns de l'arribada del moment de pregar pels seus difunts. L'esforç físic que exigia la tasca feia necessari agafar forces, i els campaners s'emportaven castanyes, abundants a la tardor, acompanyades amb una mica de vi dolç, que els ajudava no només a recuperar forces, sinó també a combatre el fred de la nit.

Però no estaven sols; la gent també els acompanyava. Es reunia per menjar aquest fruit tan característic de la tardor, amb la qual cosa s'organitzaven autèntiques castanyades populars. La tradició era menjar castanyes torrades i panellets acompanyats de moscatell mentre es resava el rosari i les campanes de les esglésies tocaven a difunts durant la nit. Així van néixer les primeres castanyades: unes trobades senzilles que, amb el temps, s'han convertit en una tradició que s'ensenya a l'escola i es comparteix en família i amb els amics.

Avui, en un món globalitzat en el qual Halloween és molt més popular —per les sèries, les pel·lícules i les llaminadures a dojo—, us animem a retre homenatge a la tradició de la castanyada al voltant d'uns panellets, un vi dolç i una paperina de castanyes acabades de torrar.

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...



Ceps confitats amb vinagreta de tòfona

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 kg de ceps acabats de collir

200 ml d'oli d'oliva
verge extra

40 ml de vinagre de poma
o vi blanc

50 g de tòfona
(*Tuber aestivum*)

Sal i pebre negre acabat
de moldre

PREPARACIÓ

1. Per començar, netegeu molt bé els ceps amb un drap humit de manera que no hi quedi cap trosset de fulla ni de farda. Talleu-ne la part inferior perquè no hi quedi terra. Tot seguit, talleu els ceps a talls lleugerament petits amb l'ajuda d'un ganivet de fulla estreta.

2. A continuació, poseu un cassó a foc suau amb l'oli, el vinagre, un pols de sal, un xic de pebre acabat de moldre i els talls de cep. Deixeu que arrenqui el bull suaument i pareu immediatament el foc. La mateixa escalfor acabarà de coure els ceps i farà deixar anar una part de l'aigua dels bolets, que s'emulsionarà amb l'oli i el vinagre. Deixeu-ho refredar.

3. Serviu els ceps freds o tebis amb una tòfona laminada finament just abans de servir.

EL PRODUCTE

Els ceps i els surenys són dues varietats de bolets emblemàtics del gènere *Boletus* que es troben als boscos catalans. Són apreciats per l'aroma profunda i la textura carnosa. De gust refinat, amb notes de fruita seca i terra humida, són un aliment molt combinable, ideal per a sopes, arrossos o a la planxa. Quan són frescos, acabats de collir, tenen una textura ferma que aguanta bé la cocció, tot i que, tallats finament, també es poden menjar crus. Si s'hi afegeixen les primeres tòfones de la tardor, el resultat és un tàndem perfecte.



REINVENTEM EL PLAT

La tòfona potencia el perfum de terra mullada i d'aromes de sotabosc dels ceps. A principis de tardor es troben les últimes tòfones de l'estiu (*Tuber aestivum*) i a finals de tardor les primeres de l'hivern, com el magenc (*Tuber brumale*). Si voleu potenciar-ne el gust agredolç, afegiu a la vinagreta una cullerada de mel, que us ajudarà a emulsionar-la i hi aportarà un sabor i una aroma inconfusibles.

EL MARIDATGE

Finca La Sureda, del celler Gerisena

Aquest vi, d'un color groc palla amb reflexos daurats, net i brillant, té aromes de fruita blanca, de pera i pell de llimona, amb notes florals i d'herbes fines sobre un fons mineral. En boca és sec però llaminer, llarg i persistent, amb records cítrics. Es tracta d'una raresa vinícola que sorprèn i celebra el paladar.



El mercat de Lloret

ens cuina...



Sopa de ceba sense gluten

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

1 kg de cebes

100 ml d'oli d'oliva verge extra

2 l de brou vegetal o de carn

150 g de flocs de civada
(sense gluten)

200 g de trinxat de
patata i ceba

100 g de crostons de pa
de fajol (sense gluten) fregit

Un pols de sal i pebre negre
acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Peleu les cebes i talleu-les a la juliana.
2. Poseu-les a coure en un cassó amb l'oli d'oliva verge extra. Tapeu el cassó i deixeu que les cebes deixin anar l'aigua i es vagin enrossint suaument fins a adquirir un color marró clar.
3. Seguidament, afegiu-hi els flocs de civada, un pols de sal i el brou, i deixeu-ho bullir durant 5 minuts.
4. Aleshores, tritureu la sopa fins que quedi ben fina i passeu-la per un colador xinès.
5. Serviu-la ben calenta, acompanyada, si voleu, d'una *quenelle* de trinxat i uns crostons de pa fregit.
6. Acabeu el plat amb una mica de pebre negre acabat de moldre.

EL PRODUCTE

La ceba és una de les hortalisses més antigues i apreciades de la cuina. Humil però imprescindible, aporta dolçor, aroma i profunditat a infinitat de plats. Tant crua com cuinada, transforma receptes senzilles en preparacions plenes de sabor. A més, es conserva bé durant mesos i és present a la tradició culinària de gairebé tot el món. Gaudiu de la ceba més enllà del sofregit i les amanides!



REINVENTEM EL PLAT

Si no teniu temps, una solució ràpida i excel·lent és el sofregit en conserva. Fet només amb ceba de Figueres, oli d'oliva i molta paciència, és la base de la cuina gironina més genuïna: arrossos, fideus, patates amb suc, *plattillos*... El sofregit s'entén com el resultat de confitar la ceba durant un temps llarg, perquè es deshidrati i es concentri i perquè es caramel·litzin i s'enfosqueixin els sucres que conté.

EL MARIDATGE

MF Perafita Rosat, del celler Martín Faixó

Vi de color rosa pàl·lid amb reflexos salmó. En nas, les aromes són fresques, de maduixa silvestre, préssec i flors blanques. En boca és lleuger, equilibrat i refrescant, amb una acidesa viva i un final delicadament afruitat. És ideal per maridar-lo amb plats mediterranis o per gaudir-lo sol.



El mercat d'Olot ens cuina...



Tonyina amb tàperes

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

400 g de llom de tonyina

2 tomates de penjar

60 ml d'oli d'oliva verge extra

100 g de maionesa d'oli d'oliva verge extra

40 g de tàperes

Fulles de taperera confitades

Sal i pebre blanc acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Traieu la pell del llom de tonyina i congeleu-la.
2. Talleu el llom de tonyina finament i poseu els talls als plats.
3. Ratlleu les tomates i amaniu-les amb sal, pebre blanc acabat de moldre i l'oli d'oliva. Seguidament, amb la salsa resultant, amaniu els talls de llom de tonyina.
4. Acabeu afegint-hi petits botons de maionesa, unes tàperes i unes fulles de taperera confitades. Serviu-ho.

EL PRODUCTE

La tonyina és un dels peixos més valorats de la gastronomia mediterrània. De carn ferma, saborosa, es pot consumir fresca, en conserva, marinada o cuinada de moltes maneres. Rica en proteïnes d'alt valor biològic i en àcids grassos omega-3, és un aliment molt apreciat tant per les qualitats nutritives com culinàries.



REINVENTEM EL PLAT

Afegiu a la maionesa una llauna de tonyina de llauna en oli d'oliva. Manté bona part de les propietats nutritives i ofereix una gran versatilitat a la cuina. El sabor agradable, la comoditat d'ús i la llarga conservació l'han convertit en un ingredient indispensable en moltes llars, i donarà al plat un toc que us recordarà el *vitello tonnato*.

EL MARIDATGE

Encís de Lluna, del celler Mas Llunes

L'Encís de Lluna s'elabora artesanalment amb raïm de les vinyes del celler Mas Llunes del paratge de Fontanilles, dins l'Espai Natural Protegit de la Xarxa Natura 2000 de l'Albera. Les vinyes, plantades en sòls de pissarra, es treballen seguint criteris de viticultura sostenible i respectuosa amb l'entorn. El cupatge combina garnatxa blanca (55 %) i macabeu (45 %), i presenta aromes de llevats, pastisseria i plantes aromàtiques. En boca és molt fresc, amb notes de fruita blanca, i té una bombolla molt fina.



El mercat de Palafrugell ens cuina...



Senglar estofat amb castanyes

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

2 kg de porc senglar

2 pastanagues

6 grans d'all

2 cebes

2 tomates

1 porro

1 l de vi negre

1 cervesa

Llorer, farigola, marduix, romaní
i altres herbes aromàtiques

1 kg de castanyes torrades i pelades

500 g de farina

500 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

PER A LA PICADA

100 g d'ametlles torrades

2 grans d'all

1 branca de julivert

1 presa de xocolata negra

PREPARACIÓ

1. Primer de tot, poseu el senglar a marinar perquè perdi fortor i es torni més tendre. Així doncs, tal·leu-lo a trossos i poseu-lo en una cassola amb les verdures netes i tallades, el vi negre, la cervesa i les herbes aromàtiques. Deixeu-lo marinar durant dos o tres dies a la nevera.

2. Passat aquest temps, separeu la carn, les verdures i el líquid de la marinada.

3. Tot seguit, enfarineu els trossos de senglar i enrossiu-los en una cassola de terrissa amb l'oli d'oliva.

4. Retireu la carn i sofregiu les verdures de la marinada.

5. Quan les verdures siguin ben cuites, torneu-hi a incorporar el senglar i el líquid reservat. Cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho coure lentament fins que la carn sigui tan tendra que gairebé se separi dels ossos.

6. Quan el senglar estigui gairebé cuit, afegiu-hi les castanyes torrades i pelades i la picada d'ametlles, all, julivert i xocolata.

7. Comproveu el punt de sal i deixeu acabar la cocció a foc suau fins que tots els sabors quedin ben integrats. Com passa amb la majoria d'estofats, aquest plat és encara més bo si es deixa reposar i es consumeix l'endemà.

EL PRODUCTE

El senglar estofat és una preparació molt arrelada a les comarques gironines i a moltes zones de muntanya del país. Tradicionalment, les colles de caçadors han compartit les tasques de la temporada i han celebrat el final de les batudes amb un àpat comunitari en què aquest estofat acostuma a ser el protagonista. És, per tant, una recepta que parla tant de cuina com de convivència, territori i tradició.



REINVENTEM EL PLAT

La melmelada de pruna és una de les conserves més apreciades de la cuina casolana. Elaborada amb prunes madures i sucre, destaca pel sabor equilibrat entre la dolçor i una lleugera acidesa que la fa especialment agradable. La textura untuosa i el color intens la converteixen en un acompanyament ideal per a torrades, iogurts, formatges i postres, però també combina molt bé amb carns de gust intens, com la carn de senglar.

EL MARIDATGE

Els Boscals, del celler Eccocivi

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



El mercat de Palamós

ens cuina...



Seitons al forn

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

2 kg de seitons ben frescos

200 g de pa ratllat

1 cabeça d'all

100 g de fulles de julivert

200 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

PREPARACIÓ

1. Netegeu els seitons traient-los les tripes i, amb els dits, obriu-los per la meitat i deixeu-ne la part superior enganxada.
2. En un bol, barregeu el pa ratllat, els alls i el julivert picolat. Afegiu-hi un pols de sal i un raig d'oli.
3. A continuació, poseu una petita porció de la barreja dins de cada seitó i, tot seguit, col·loqueu els seitons delicadament en una safata i afegiu-hi un raig d'oli.
4. Quan tingueu tota la safata plena, enforneu-los a 200 graus durant 15 minuts. Serviu-los immediatament.

EL PRODUCTE

Els seitons són un dels peixos blaus més populars de la cuina mediterrània. De mida petita i sabor delicat, destaquen per la versatilitat i el gran valor nutricional, ja que aporten proteïnes d'alta qualitat, omega-3, vitamines i minerals. A la costa gironina, durant generacions, han estat un recurs essencial per a pescadors i cuiners, que han sabut transformar aquest peix senzill en un dels grans protagonistes de la gastronomia popular.



REINVENTEM EL PLAT

Les olives i els seitons formen una combinació clàssica de la cuina mediterrània. El gust salí i delicat dels seitons s'equilibra amb els matisos afruitats i lleugerament amargs de les olives, i dona lloc a un aperitiu saborós, harmoniós i irresistible, ideal per acompanyar un bon vermut. Si completeu el plat amb una picada elaborada amb diversos tipus d'olives, li donareu un toc espectacular.

EL MARIDATGE

Anhel d'Empordà blanc, del celler Pere Guardiola

De color groc pàl·lid i brillant, amb lleugers reflexos d'or, en nas destaca pel caràcter afruitat, amb notes florals i un toc subtil de fruits tropicals i cítrics. És un vi que lliga a la perfecció amb la suavitat del seitó i la potència de les olives i els alls. En boca, té un atac seductor i suau, que equilibra harmònicament l'acidesa i les aromes de fruita fresca. És un vi ben constituït, persistent i ample.



El mercat de Portbou ens cuina...



Cigrons amb bacallà i emulsió d'all

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

400 g de cigrons cuits

4 lloms de bacallà, de 100 g
cadascun, dessalats al punt

250 ml d'oli d'oliva verge extra

4 alls

2 rovells d'ou

50 ml de suc de cocció
dels cigrons

Sal

PREPARACIÓ

1. Poseu en un cassó els lloms de bacallà amb els alls laminats i l'oli d'oliva, a foc suau, durant 10 minuts, perquè es confitin lleugerament.
2. Quan estiguin confitats, retireu-los i reserveu-los.
3. Seguidament, separeu-ne els alls i l'aigua que ha deixat anar el bacallà.
4. Aleshores, per fer la salsa, en un recipient alt i estret poseu al bany maria els rovells d'ou i els alls tritursats, i afegiu-hi el suc del bacallà i el suc dels cigrons. D'aquesta manera, els rovells s'emulsionaran amb el líquid.
5. Tot seguit, aneu afegint-hi l'oli de confitar el bacallà fins a formar una salsa emulsionada molt cremosa.
6. Serviu els cigrons amb el tall de bacallà al damunt i l'emulsió d'all.

EL PRODUCTE

Els cigrons són un dels llegums més apreciats de la cuina mediterrània. Nutritius, saborosos i molt versàtils, aporten proteïnes vegetals, fibra i energia. Són els protagonistes de guisats, amanides, sopes i cremes, i formen part de receptes tradicionals que han passat de generació en generació.



REINVENTEM EL PLAT

La nata líquida és un ingredient molt utilitzat a la cuina per la capacitat d'aportar cremositat, suavitat i sabor als plats. Tant en receptes dolces com salades, enriqueix salses, cremes, postres i guisats. La textura sedosa ajuda a equilibrar els sabors i dona un toc refinat a moltes preparacions culinàries. Podeu afegir dues o tres cullerades de nata muntada a la salsa per donar-li volum i suavitat.

EL MARIDATGE

Àuria, del celler Mas Llunes

Àuria és un vi elaborat al cent per cent amb moscatell de gra petit, de color groc palla, amb reflexos verdosos, net i brillant. En nas s'hi barregen aromes de litxi, fruita de la passió, pell d'albercoc, gessamí, mare-selva i boix, entre d'altres, que formen un conjunt terpènic molt atractiu. En boca és un vi molt agradable, fresc i llaminer. Té un final ben equilibrat, amb notes cítriques i amb algun record balsàmic.



El mercat de Roses ens cuina...



Albergínia escalivada amb crema de mató

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

4 albergínies

400 g de mató

1 gra d'all

100 g de pistatxos

100 ml d'oli d'oliva verge extra

4 fulles de menta

PREPARACIÓ

1. Escaliveu les albergínies i, una vegada cuites, poseu-les en un recipient tapades una estona perquè es covin.
2. Tot seguit, peleu-les sense tallar-ne el calze (la part superior). Reserveu-les.
3. Blanquegeu el gra d'all amb aigua freda fins que arrenqui el bull. Feu-ho tres vegades per treure'n la fortor.
4. Tritureu el mató amb el gra d'all, l'oli d'oliva i el suc que han deixat anar les albergínies.
5. Serviu el plat amb la crema de mató al fons i, a sobre, l'albergínia escalivada, els pistatxos picats, les fulles de menta trencades i un fil d'oli d'oliva.

EL PRODUCTE

Les albergínies són una de les hortalisses més apreciades de la cuina mediterrània. Són un fruit ideal a l'estiu i fins ben entrada la tardor. De textura suau i sabor delicat, sobretot quan són tendres, acabades de collir i de bona mida, admeten una gran varietat de preparacions: es poden fer escalivades, farcides, fregides, al forn o a la brasa. Tenen una gran capacitat per absorbir aromes i sabors, i això les converteix en un ingredient amb moltes possibilitats.



REINVENTEM EL PLAT

La mermelada de pebrot escalivat sorprèn per com hi harmonitzen la dolçor, l'aroma i el subtil toc fumat. Elaborada a partir de pebrots cuits a la flama, lentament, concentra tot el sabor d'aquest fruit i esdevé un acompanyament ideal per a formatges, carns, torrades i aperitius o combinat amb verdures escalivades.

EL MARIDATGE

Oriol rosat, del celler Vinyes dels Aspres

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



El mercat de Salt ens cuina...



Macarrons amb carlets

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

400 g de macarrons

200 g de sofregit de ceba i tomata

8 salsitxes

400 g de carlets dessalats

200 g de formatge d'ovella ratllat

100 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

PREPARACIÓ

1. Primer, poseu una olla al foc amb 4 l d'aigua i un pols de sal. Quan l'aigua arrenqui el bull, tireu-hi els macarrons i deixeu-los coure els minuts que marqui el fabricant per deixar-los grenyals.
2. Seguidament, poseu una cassola al foc amb un raig d'oli d'oliva i enrossiu-hi les salsitxes, tallades a talls petits.
3. Afegiu-hi els carlets, dessalats i escorreguts, i doneu-los un tomb.
4. Tot seguit, incorporeu-hi el sofregit i deixeu-ho coure tot 2 minuts.
5. Aleshores afegiu-hi els macarrons cuits i remeneu-ho.
6. En acabat, poseu els macarrons, amb el formatge al damunt, en una safata al forn i gratineu-los.

EL PRODUCTE

El carlet vermell (*Hygrophorus russula*), escarlet vermell o escarlot, com es diu a la Garrotxa, és un bolet comestible de tardor, fàcil de reconèixer pel barret rosat amb taques de color vermell vinós i la carn compacta, de gust suau. Creix en alzinars, rouredes i fagedes, sovint en grans grups. A la cuina es conserva habitualment en salmorra o vinagre, i és molt apreciat per acompanyar els guisats, ja que absorbeix molt bé els sabors del plat.



REINVENTEM EL PLAT

Pibernat és una petita empresa familiar del barri de les Tries, a Olot, dedicada a les conserves. La costella de porc Duroc que elabora és un bon recurs per tenir sempre a punt. La costella es cou a baixa temperatura durant moltes hores a la manera tradicional; és a dir, confitada amb alls i oli d'oliva verge extra. El resultat és una carn saborosa, suau, succulenta i aromàtica, com els antics confitats que es feien durant la matança del porc a les cuines rurals en olla de terrissa.



EL MARIDATGE

Perdre el Nord, del celler Empordàlia

Es tracta d'un vi jove de color cirera, de les vinyes de producció ecològica de merlot situades al municipi de Vilajuïga, en els sòls de caràcter al·luvial de la plana. Amb aromes de cirera, mora i amb notes de pebre i regalèssia, en boca és llaminer, té una bona estructura en tanins i un final llarg.



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



Bunyols de l'Empordà

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

250 g de sucre

7 ous

30 g de matalfaluga

30 g de celiandre

La pell de tres llimones raspada

100 ml d'anís

50 ml de llet

100 g de llard de porc

200 g de massa mare

Oli d'oliva verge per fregir

Un pols de sal

PREPARACIÓ

1. Poseu la farina en un bol, doneu-li forma de volcà i aneu-hi incorporant tots els ingredients excepte l'anís i l'oli de fregir.
2. Amasseu-ho una bona estona fins que la massa sigui elàstica i fina (és a dir, que en estirar-la no es trenqui).
3. Tapeu el bol amb un drap i deixeu-ho reposar en un lloc temperat i on no hi hagi corrents d'aire, fins que la massa dobli el volum (dues hores aproximadament).
4. Poseu al foc una paella que sigui fonda amb l'oli d'oliva per fregir.
5. Agafeu petites porcions de pasta amb els dits untats d'oli per evitar que s'enganxi la massa. Doneu-hi forma fent-hi un forat al mig i aneu fregint els bunyols fins que quedin ben daurats dels dos costats.
6. Un cop cuits, traieu-los de la paella i deixeu-los escórrer perquè deixin anar l'oli sobrant.
7. Empolseu-los amb sucre pel damunt i ruixeu-los amb unes gotes d'anís. Si en feu molts, els podeu guardar dins d'una olla i tapar-los amb un drap per evitar que s'assequin.

EL PRODUCTE

Els bunyols (o *brunyols*) de Tots Sants són una de les elaboracions més tradicionals de la tardor catalana. Petits, esponjosos i aromàtics, formen part de les celebracions d'aquesta festivitat juntament amb les castanyes, els moniatos i els panellets. El sabor delicat i la textura lleugera els han convertit en unes de les postres més estimades de la cuina popular catalana. La farina de força és indispensable per fer-los.



REINVENTEM EL PLAT

La sopa de cacau és una preparació tradicional i sorprenent que realça el sabor intens i aromàtic del cacau. Amb una textura suau i reconfortant, pot servir-se tant calenta com freda i combina principalment amb espècies, fruita seca, cítrics o amb els bunyols de base.

EL MARIDATGE

Ranci del Bocoï, del celler cooperatiu d'Espolla

Els vins rancis, com tots els vins de criança oxidativa, provenen d'un passat gloriós i comparteixen la passió dels grans sommeliers i aficionats del vi d'arreu del planeta, que n'aprecien especialment la sequedat. A la cuina catalana, són presents en moltes receptes tradicionals i, a més, mariden molt bé amb sobretaules en què es combinen el dolç i el salat, com les coques dolces amb fuet o llonganissa. El Ranci del Bocoï s'elabora amb raïms de lledoner roig i lledoner blanc lleugerament sobremadurats, i fa una criança oxidativa pausada en dipòsits de fusta i amb una solera molt antiga.



La recepta tradicional



Cua de vedella guisada

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

2,5 kg de cua de vedella

1 ceba

3 tomates

500 ml d'oli d'oliva verge extra

300 g de farina fluixa

100 ml de brandi

100 ml de vi ranci

4 l de brou de verdures o aigua

100 g de picada (all, ametlles, avellanes, pa torrat i nyora)

Sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Per començar, poseu la cua de vedella en aigua freda durant 2 hores per eliminar-ne les impureses.
2. A continuació, feu un sofregit amb la ceba i les tomates ratllades.
3. Seguidament, talleu i condimenteu la cua amb sal i pebre i enfarineu-la.
4. Rostiu-la en una cassola amb un raig d'oli.
5. Flamegeu-la amb el brandi i el vi ranci i deixeu reduir l'alcohol.
6. Tot seguit, incorporeu-hi el sofregit.
7. Aleshores, afegiu-hi el brou de verdures o l'aigua i coeu-ho tot durant 4 hores, fins que la carn es desprengui de l'os.
8. Quan la cua estigui gairebé cuita, afegiu-hi la picada i deixeu-la coure 15 minuts més.
9. Finalment, desgreixeu el guisat i rectifiqueu-ne el punt de sal i pebre. És millor si el deixeu reposar un parell de dies a la nevera i el reescalfeu abans de servir-lo, ja que haurà agafat més gust i tots els sabors estaran més ben integrats.

La nostra recepta

Cuina fàcil i econòmica per a *cuinetes*



Caçó fregit a l'estil *fish and chips*

INGREDIENTS

(per a quatre persones)

800 g de caçó net i tallat a bastons gruixuts

200 g de farina

50 g de farina d'arròs

1 culleradeta de llevat químic (impulsor)

250 ml de cervesa ben freda

4 patates grosses

2 litres d'oli d'oliva suau o oli per fregir

Sal i pebre negre

PER ACOMPANYAR

Llimona tallada a grills

Maionesa o salsa tàrtara

PREPARACIÓ

1. Peleu les patates i tal·leu-les a talls regulars gruixuts. Deixeu-les en remull amb aigua freda durant 30 minuts.
2. Salpebreu els trossos de caçó.
3. Barregueu la farina, la farina d'arròs i el llevat químic. Afegiu-hi la cervesa molt freda i remeneu-ho fins a obtenir una pasta lleugera.
4. Escorreu i assequeu les patates. Fregiu-les una primera vegada a foc moderat fins que quedin tendres. Reserveu-les.
5. Passeu els trossos de caçó per la pasta i fregiu-los en oli calent fins que quedin daurats i cruixents.
6. Torneu a fregir les patates a temperatura més alta perquè quedin ben rosses i cruixents.
7. Saleu les patates acabades de fregir.
8. Serviu el caçó immediatament amb les patates. Hi podeu afegir uns talls de llimona i la maionesa o la salsa tàrtara d'acompanyament.

Els nostres productes

Comprar al mercat i cuinar: el millor per a la nostra salut

Hipòcrates ja ho va expressar fa més de dos mil anys amb una afirmació que continua plenament vigent: «Que l'aliment sigui la teva medicina». Aquesta màxima parteix de la idea que allò que mengem no només nodreix el nostre organisme, sinó que també pot contribuir a prevenir malalties i, en determinades circumstàncies, pot complementar els tractaments mèdics.

D'aquesta visió neix la medicina culinària, una disciplina que integra nutrició, gastronomia i evidència científica per promoure la salut a través de l'alimentació. Té com a objectiu prevenir i acompanyar malalties cròniques com l'obesitat, la diabetis de tipus 2, les patologies cardiovasculars o determinats tipus de càncer, i convertir la cuina en una aliada del benestar i la qualitat de vida.

Però no n'hi ha prou amb saber quins aliments són saludables. També cal conèixer com seleccionar-los, preparar-los i incorporar-los al dia a dia de la cuina d'una manera atractiva, accessible i sostenible.

En aquest context, la gastronomia tradicional adquireix una rellevància especial. Les receptes heretades de generació en generació, basades en productes frescos, de proximitat i de temporada, formen part d'un patrimoni cultural que va molt més enllà de la identitat gastronòmica. En aquest sentit, els nostres mercats, els productors locals i la cuina de sempre es converteixen en una valuosa eina de salut.

Malauradament, els canvis en els hàbits de consum i la manca de temps destinada a cuinar han afavorit una pèrdua progressiva de coneixements culinaris. Recuperar el valor dels fogons, de la compra de proximitat i de la cuina compartida és, avui, un repte col·lectiu que interpel·la professionals de la salut, investigadors, nutricionistes, cuiners, la indústria alimentària i la ciutadania.

És important menjar bé a totes les etapes de la vida per envellir millor. Preservar la cultura culinària no és només una manera de conservar les nostres arrels; també és una aposta per la salut, la sostenibilitat i el futur. Perquè cuinar, compartir i transmetre coneixement al voltant de la taula continua sent una de les formes més senzilles i efectives de cuidar-nos com a persones i com a societat.



Al voltant d'aquest tema es va organitzar una trobada a Madrid, «Medicina culinària: una visió integradora des de la gastronomia i la salut», organitzada per la Reial Acadèmia de Gastronomia i l'Institut Universitari CEU d'Alimentació i Societat. El contingut complet es pot trobar a: <https://www.youtube.com/@realacademiagastronomia>

Gastronari

Fumar (aliments)

Aquesta tècnica culinària aporta una aroma profunda als aliments i els conserva de manera natural. És una tècnica antiga, molt utilitzada com a procés de conservació sobretot al nord d'Europa, des d'on s'ha anat estenent fins a arribar a casa nostra. Tot i això, avui dia, bàsicament s'utilitza per donar sabor i aroma als aliments, com per exemple carns, peixos i verdures. El fum penetra en el producte, en transforma el sabor i hi crea matisos únics. Fumar aliments no és senzill: se n'ha de saber. El control de les llenyes que s'hi utilitzen i també de les temperatures és molt important per no espatllar el producte i fer que sigui segur consumir-lo.



Ostres

Les ostres són un marisc molt apreciat pel sabor de mar i de sal i la textura sedosa. Cada ostra reflecteix l'entorn on s'ha criat: els minerals, els corrents i la qualitat de l'aigua. Per això són tan diferents les ostres de l'Atlàntic i del Mediterrani, les de França i les del Delta de l'Ebre. Es consumeixen normalment crues, amb unes gotes de llimona o vinagreta, o bé cuinades lleugerament perquè no perdin el sabor i la textura. Són un símbol de la gastronomia festiva i de la connexió directa amb el mar.

Cullera mesuradora

Aquest estri, econòmic i senzill, és de gran ajuda a la cuina i sobretot a la pastisseria. Evita l'ús de les balances i és precís en els processos de pes i mesura. N'hi ha de diverses mides: des d'1 gram fins a aproximadament 100. Les culleres mesuradores fan que puguem pesar ràpidament mides estàndard de sucre, farina o certs líquids. Són unes petites eines que convé tenir sempre a mà.



Avui entrevistem...

Míriam Márquez Escavias

Ens rep la Míriam, de la cafeteria del mercat de Salt, El Petit Cafè. És també la persona que porta les xarxes socials del mercat, i el seu cap no para de trobar noves idees de productes i iniciatives, tant per a la cafeteria com per al mercat.

Una vinculació que ve de família

La vinculació de la Míriam amb el mercat de Salt ve de quan era ben petita. Mentre estudiava, ja ajudava a la cafeteria familiar. L'any 2006, va crear una escola de *hip-hop* juntament amb la seva germana, i durant tretze anys va compaginar els dos projectes: dedicava els matins a la cafeteria i les tardes a l'escola de ball. L'any 2019, just abans de la pandèmia, va decidir tancar aquesta etapa per dedicar-se plenament a El Petit Cafè. Tot i que va ser un moment difícil, també li va permetre experimentar i aprendre. Va aprofitar aquell temps per crear noves receptes i incorporar propostes que avui formen part de l'oferta habitual de la cafeteria.

Productes de mercat de qualitat i varietat, sempre a punt

Entre els productes més destacats hi ha les torrades i les truites al plat amb alvocat i una àmplia varietat de tes i infusions, com el matxa, el txai o preparacions amb gingebre, cúrcuma, pebre i beguda vegetal. També ofereix opcions sense gluten per a persones celíaqües. La Míriam destaca la capacitat del mercat per oferir productes frescos, variats i de gran qualitat. Si algun client demana alguna cosa que no tenen a la cafeteria, la va a buscar a una altra parada del mercat. Aquest recurs és, segons ella, un dels grans valors de l'espai.



Més que una feina

Quan li preguntem què és el que més li agrada, ho té clar: «La parada és casa meua, i el mercat també». Per a ella, el mercat és la millor opció: «Compres fresc, de proximitat, variat i en la quantitat que necessites». És un entorn de confiança, on paradistes i clients es coneixen i es cuiden. «Som una petita família», resumeix, «i si hagués d'obrir una cafeteria en algun altre lloc, no m'agradaria».

Un missatge per al futur

La Míriam anima especialment els més joves a descobrir el mercat. Avui es parla molt del *real food* (menjar de debò), de cuidar-se i de consumir amb consciència. Ella somriu perquè, segons diu, el mercat fa molts anys que practica aquesta filosofia. Només cal entrar-hi i deixar-se sorprendre. I abans d'acabar, ens fa aquesta invitació: «Veni al mercat de Salt aquesta tardor. Hem preparat moltes sorpreses».

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

Moniato o boniato?

Del tubercle semblant a la patata però normalment més dolç i de color carbassa, i que per Tots Sants solem menjar fet al forn, en català en diem

moniato

La forma *boniato* és pròpia del castellà. Per tant, no és adequada en català.

- ✗ *Per Tots Sants, els boniatos, els panellets i les castanyes no poden faltar a taula!*
- ✓ *Per Tots Sants, els **moniatos**, els panellets i les castanyes no poden faltar a taula!*

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.

