

## INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 sèpia grossa (1,5 kg)
- 500 g de carn picada barrejada (porc i vedella)
- 3 dl d'oli d'oliva
- 1 ou
- 3 grans d'all
- una mica de julivert
- 1 ceba
- 3 tomates
- un grapat d'ametlles torrades
- 1 got petit de vi negre
- sal
- pebre
- farina
- una mica de brou de peix o aigua

## SÈPIA AMB MANDONGUILLES

### ELABORACIÓ

En una cassola amb oli, sofregim la sèpia, prèviament netejada i tallada a trossos petits. Un cop és rossa, la reservem. Amb el mateix oli, preparem un sofregit amb la ceba tallada i les tomates triturades. Ho deixem concentrar i, quan estigui, hi tirem la sèpia que havíem reservat. Ho sofregim tot junt uns 10 minuts, hi afegim un got d'aigua o de brou de peix i ho deixem coure a poc a poc. A part, amassem la carn picada amb dos grans d'all i el julivert prèviament triturats, l'ou i una mica de sal i pebre. Un cop tot amassat, fem les mandonguilles, les enfarinem i les fregim. Quan siguin rosses, les deixem escórrer i les posem a la cassola amb la sèpia. Ho deixem coure tot junt. Quan veiem que falta poc per a estar cuit, hi afegim una picada feta amb un gra d'all, les ametlles i el vi. Ho tastem, per si cal afegir-hi sal i ho deixem coure de 5 a 10 minuts. Cal servir-ho calent.



Bon profit!

**JOSEP JACOMET I VIADER**

## INGREDIENTS

- 1 paquet de pasta brisa o pasta de full
- 1 ceba
- 2 porros
- 100 g de cansalada
- 1 botifarra negra
- 3 peres
- 1 grapat de pinyons
- 1 grapat de panses
- 2 ous
- 250 g de crema de llet
- formatge ratllat

## PASTÍS DE BOTIFARRA NEGRA AMB PERES

### ELABORACIÓ

1. Estirem la massa i folrem la base i les parets del motllo. Punxem la base amb unes tisores i hi posem un full de paper de forn a sobre amb un pes (poden ser llegums secs) per tal que no faci bombolles en coure. Ho fornem durant 10 minuts a 180°.
2. Preparem el farciment. Primer tallem la ceba i els porros a trossos petits i ho sofregim. Hi afegim la botifarra negra sense pela, la cansalada a tireses primes, les panses i els pinyons, i ho cuinem a foc lent durant 10 minuts.
3. Tallem les peres a làmines i les saltem en una paella amb una mica d'oli fins que quedin daurades i toves.
4. Barregem el farciment, una vegada fred, amb els ous, la crema de llet i el formatge ratllat. Aboquem la barreja a dins del motllo.
5. Disposem les làmines de pera per sobre, procurant d'omplir tota la superfície. Ho fornem durant 25 minuts a 180°. Veurem que és cuit si hi introduïm un escuradents i surt net.

Aquest pastís es pot menjar acabat de sortir del forn o una mica tebi.



Bon profit!

**CARLES MARTÍ**

## ELS VINS ECOLÒGICS

**C**ada vegada són més els cellers que aposten per l'elaboració de vins ecològics, feina ben complicada, ja que la normativa per a poder obtenir el segell que certifica aquest cultiu obliga a passar uns controls molt exhaustius i a tenir cura de la vinya i de l'elaboració del vi. L'organisme que controla aquest tipus de cultiu és el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).

El CCPAE supervisa ja la producció a la vinya i reglamenta quins tipus de fertilitzants es poden fer servir (sempre adobs orgànics), quins productes es poden utilitzar per a combatre les plagues (són totalment prohibits els herbicides) i fins i tot que no es poden cremar les restes de la poda a la vinya per a no afectar la flora microbiana del terreny.

A l'hora d'elaborar el vi, la fermentació s'ha de fer sempre amb llevats autòctons o naturals; els trafigaments no es poden dur a terme amb bombes; la clarificació s'ha de fer amb productes naturals i l'addició d'anhídrid sulfurós ha de ser

molt controlada, com també cal controlar el temps d'envelliment i els tipus de bótes que es poden fer servir.

Seguint totes aquestes normes, s'aconsegueix poder posar a la contraetiqueta el segell d'Agricultura Ecològica. A Catalunya hi ha 2.241 hectàrees de vinya inscrites en el registre de cultiu ecològic, una seixantena de les quals amb una facturació anual, el 2008, de més de 4.200.000 euros.

Ens garanteixen un producte de millor qualitat? És clar que el segell del CCPAE només ens assegura una manera d'elaborar uns productes molt implicada en la defensa del medi ambient, però no una millor qualitat. Dels cellers que hi ha a Catalunya que elaboren ecològicament, tenim la sort de comptar amb grans productors de vins de qualitat, que conceben l'agricultura ecològica com un valor afegit al seu producte. Però també trobem productors que fan de l'ecologia bandera de venda i s'omplen la boca dient que el seu producte és ecològic, però després trobem que no té cap valor i sí, moltes

vegades, una qualitat molt baixa. I francament és una llàstima, perquè aquestes actituds són les que fan que es perdi el prestigi d'una iniciativa com és el compromís amb el medi ambient per mitjà del cultiu.

Cal, doncs, saber distingir, com en els vins d'agricultura tradicional, els bons vins dels que no tenen una elaboració tan bona. I sempre s'ha de fer cas del sentit comú: si un vi és bo, perfecte, i si llavors ens adonem que és ecològic..., millor.

Salut!

**CONRAD JOHERA**  
SUMILLER

[www.clubmultievents.blogspot.com](http://www.clubmultievents.blogspot.com)



Segell que autentifica la procedència ecològica dels productes agraris

**Fusteria**  
**CAROLÀ S.L.**

Tels. 972 78 01 57 - 972 78 05 72  
C/ De la Font 1  
17142 VERGES (Girona)

PERRUQUER  
PELUQUERO  
COIFFEUR  
HAIRDRESSER  
FRISEUR

**Perron**

PERE RANDA

AVINGUDA JOSEP PLA, 42  
TEL 972 30 27 19  
PALAFRUGELL