

## LA CRÒNICA

Els plats nadalencs, a Mercabarna

Rosa Maria Bravo



# Amanida russa amb llamàntol, a la taula per Nadal

Carme Ruscalleda i Raül Balam presenten un menú de degustació per preparar a casa per les festes que reivindica els productes frescos que venen els majoristes de Mercabarna

L'amanida russa es pot fer en mode supervivència i en mode premium. Es poden barrejar patates i pastanagues bullides amb maionesa industrial per a un sopar qualsevol o es pot fer una *ensaladilla* afegint a la patata i la pastanaga una bona maionesa casolana amb tàpates, cogombres en vinagre, mostassa de Dijon i la carn cuïta del llamàntol, tallada a daus menuts. I presentar-la a taula en platets bonics, com a entrant per a un dels àpats de Nadal, amb més llamàntol per sobre.

Així ho assegura la cuinera Carme Ruscalleda, que amb Raül Balam ha elaborat un menú per a les festes nadalenes a proposta dels majoristes de productes frescos de Mercabarna. Un conjunt de plats, el de tots dos cuiners, que té poc a envejar a un menú de degustació de molts restaurants –les receptes estan a disposició de tothom, ja que es poden trobar al portal [www.pernaldabonacuina.cat](http://www.pernaldabonacuina.cat)–. I que inclou també unes hortalisses escabexades –carxofes, colífor, raves, escarola i alls

tendres–, una *blanquette* de pularda amb cebetes, una *moqueca* de rap amb farofa i arròs, una galta de vedella agredolça amb puré de moniato escalivat i un coc nadalenc de poma amb cítrics, fruits vermells i tropicals.

El menú es va poder degustar dijous a Mercabarna durant la tradicional roda de premsa de presentació de les previsions de la campanya nadalenca, i amb aquest menú es volia reivindicar el producte fresc i de temporada que venen els majoristes. "Tot això són plats que es poden cuinar a casa", va explicar la cuinera del Maresme, que defensava que la cuina no té cap més secret que "les ganes de posar-t'hi, estimar-ho, tenir el menjar a la llista de les coses interessants a la vida i donar corda als mercats, que són els aliats que ens ajuden". Ara bé, cuinar és un acte lliure, "i si no vols cuinar no ho facis, però si tries que algú cuini per a tu –va dir Ruscalleda referint-se sobretot als menjars preparats– tria bé".

Per a Raül Balam Nadal "és un moment en què re-



Raül Balam i Carme Ruscalleda amb la conductora de l'acte, Samanta Villar ■ JUANMA RAMOS

bem o som rebuts a casa d'algú, tot i que la gent cada cop va més als restaurants", i s'ha de planificar com qui pensa en una petita batalla. Pensar en qui vindrà, comprar per avançat i congelar el que es pugui, perquè potser els preus pujaran, i demanar ajut als convidats. I pel que fa al producte, per a Balam Nadal és tradició. "Sempre hi ha innovacions, i d'aquí a 100 anys segur que els canelons i l'escudella hauran evolucionat perquè no farà tant de fred. Però a mi sempre m'agrada un plat tradicional precedit per un pica-pica."

canvis que començaran ho aconseguirem", destaca Sergi Cot, regidor d'Acció Climàtica.

**LES VUIT (20.00 h)**  
Còrdova (Espanya)  
**S'acumulen al PSOE les denúncies per assetjament sexual**

**CLARA TORRADAS CURA**  
■ Al PSOE se li acumulen els casos d'assetjament sexual per investigar. En les darreres hores ha dimittit l'alcalde de Belalcázar, a Còrdova, Francisco Luis Fernández Rodríguez, per informacions aparegudes a diversos mitjans sobre un presumpte cas d'assetjament sexual. En aquest sentit, el PSOE va informar ahir la decisió del regidor de Belalcázar a causa de "les acusacions d'assetjament contra una treballadora municipal aparegudes a la premsa". Els socialistes no deixen de ser esquitxats per més casos delictius.

constaten que les explotacions comercials continuen "lliures de la malaltia".

**DOS QUARTS DE QUATRE (15.30 h)**  
Girona (Gironès)  
**La mitjana global de recollida selectiva a Girona augmenta fins al 58%**

**MARC SALGAS**  
■ La ciutat de Girona ha augmentat fins a un 58% la mitjana global de recollida selectiva de residus. Aquesta mitjana inclou dades recollides fins al setembre d'aquest 2025, i representa un augment de poc més de set punts respecte del 2024, en què la mitjana va ser del 50,74%. L'Ajuntament de Girona atribueix aquesta millora al nou model "després de diversos anys estancats". "Comencem a tenir xifres positives que apunten en la bona direcció. Cal continuar millorant les xifres, i de ben segur que amb els

**LES TRES (15.00 h)**  
Cerdanyola del Vallès (Vallès Occidental)  
**Pugen a 16 els positius per la pesta porcina africana dins el radi del primer focus**

**R. BRUNA**  
■ El Laboratori Central de Veterinària d'Algete (Madrid) va confirmar ahir tres casos més de pesta porcina africana (PPA) en porcs senglars localitzats dins el radi de 6 quilòmetres al voltant del lloc on es van detectar els primers casos a Cerdanyola del Vallès. Aquests positius eleven a setze el total d'exemplars infectats. El laboratori també ha analitzat 115 cadàvers d'animals trobats morts a la zona infectada i els seus voltants, que han resultat negatius, va informar ahir el Ministeri d'Agricultura. Pel que fa als porcs domèstics, les anàlisis efectuades per veterinaris a les 55 granges situades en un radi de 20 quilòmetres de la zona zero

Raül Balam ha heretat el talent culinari de la seva mare, Carme Ruscalleda, i també el comunicatiu. Es mou amb fluïdesa per les xarxes socials, plenes a vessar de continguts gastronòmics, i creu que aquest món interessa "perquè tots tenim cuines a casa nostra, i ens transporten a la infantesa".

"Cuinar per a tu és l'acte d'amor més maco que pots tenir cap a tu mateix, i espero que no es perdi", afirma. Això no és incompatible amb els plats preparats. "El rostit fet a casa pot conviure amb l'hamburguesa feta en cinc minuts. Però sempre tingues respecte pel que ficaràs en el temple que és el teu cos", va advertir.

**CAMBRA DE LA PROPIETAT URBANA DE GIRONA**

registre d'agents immobiliaris de Catalunya alcot 4488

## TROBA EL TEU ESPAI!

Confia'ns la venda del teu habitatge. Som la teva garantia!

Porta'ns el teu habitatge\* i et regalem la Cèdula d'Habitabilitat i el Certificat Energètic

\* Per habitatges en exclusiva, a preu de mercat fixat pels experts professionals

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Olot</b> Tel. 972 268 350</p> <p><b>CASA A OLOT</b> 7666 CEE: Exmpt<br/>PREU VENDA: 900.000 €<br/>M²: 416. M² TERRENY: 950.<br/>Estil noucentisme eclèctic, garatge, terrassa, terres de mosaic en sales nobles, sostres decorats, impressionant jardí.</p> | <p><b>Sant Feliu de Guixols</b> Tel. 972 321 284</p> <p><b>PIS A PALAMÓS</b> 7871 CEE: G<br/>PREU VENDA: 329.000 €<br/>HAB.: 2. BANYS: 1. M²: 57. MOBLES: SÍ.<br/>A primera línia de mar, vista lateral a la platja, cuina independent, terrassa, ascensor.</p> |
| <p><b>Figueres</b> Tel. 972 500 821</p> <p><b>PIS A FIGUERES</b> 8331 CEE: E<br/>PREU VENDA: 150.000 €<br/>HAB.: 2. BANYS: 1. M²: 61. MOBLES: SÍ.<br/>Molta claror, bones vistes, terrasseta, safareig, calefacció, ascensor, zona tranquil·la.</p>               | <p><b>Girona</b> Tel. 972 416 413</p> <p><b>PIS A QUART</b> 8163 CEE: G<br/>PREU VENDA: 149.000 €<br/>HAB.: 3. BANYS: 1. M²: 54,37.<br/>La Creueta, vista al camp, traster a la coberta de 4 m², calefacció de gas, sense ascensor.</p>                         |

Molts més habitatges a només un click!

Atenció al client 972 416 280

**EN VENDA**

[www.cambrapropietatgirona.com](http://www.cambrapropietatgirona.com)

118280-12099470