

Normes d'edició de la revista
Milfulls

I INTRODUCCIÓ

MILFULLS és una revista trimestral de cuina dirigida als usuaris dels mercats municipals gironins. D'una manera visual i entretinguda, explica receptes de plats que es poden elaborar amb els productes d'aquests mercats. També inclou apunts de cellers i vins, i curiositats i consells dels millors xefs de les comarques gironines.

El destinatari majoritari d'aquesta revista és, doncs, qualsevol persona que compri habitualment al mercat, interessada a preparar plats nous, però no especialment versada en cuina i gastronomia. Cal tenir això present en tot el procés de redacció, correcció i disseny de la revista per fer-la accessible a qualsevol lector.

MILFULLS té una estructura fixa, composta per diferents apartats, que es descriuen a continuació.

El títol dels diversos apartats es compon en majúscules.

Els paràgrafs dels diferents apartats es componen sense sagnar, i es poden disposar justificats a l'esquerra i la dreta o bé justificats només a l'esquerra (composició en bandera).

Si s'alineen en bandera, no s'ha de fer la partició sil·làbica a final de línia.

II DESCRIPCIÓ DELS DIFERENTS APARTATS

1 Citació

La citació no és pròpiament un apartat. És un text breu, sovint una frase curta, que gira entorn del món de la cuina o de l'alimentació, i que se situa en un requadre a l'interior de la contraportada.

Es compon entre cometes baixes, i la puntuació final ha de quedar a dins, abans de les cometes de tancament.

✘ «La cuina és un llenguatge per explicar històries».

✔ «La cuina és un llenguatge per explicar històries.»

A sota, en negreta, s'indica el nom de l'autor de la citació.

✔ «Tots els animals s'alimenten, però els humans cuinen.»

Fundació Alícia

2 Editorial

El primer text que trobem a la revista MILFULLS és l'editorial. Cal redactar-lo segons les característiques d'un article d'aquesta mena. L'editorial és un text propi del periodisme, que apareix en una de les pàgines inicials d'una publicació periòdica i que explica uns fets d'actualitat i els contextualitza, generalment els jutja i els valora, i de vegades pronostica com evolucionaran i intenta incidir en el lector.

Es tracta d'un article d'opinió col·lectiva (per això acostuma a no anar firmat): l'opinió favorable o desfavorable respecte del que exposa va en consonància amb la línia ideològica de la publicació. Però també pot ser merament explicatiu i limitar-se a exposar només dades objectives. I de vegades també pot tenir intenció didàctica i anar més enllà d'exposar una tesi o d'expressar una opinió, i orientar el lector, instruir-lo o intentar-lo convèncer amb diversos arguments.

L'estructura de l'editorial és clàssica: introducció (s'anuncia el tema, es contextualitza...), desenvolupament (s'exposa la tesi i els arguments) i cloenda (es donen judicis i opinions).

L'extensió adequada de l'editorial de la revista MILFULLS és entre 1.100 i 1.600 caràcters. Els espais també compten com a caràcters, de manera que l'extensió que s'indica per a cada text sempre es considera amb els espais inclosos.

3 Els mercats ens cuinen...

En l'apartat principal de la revista MILFULLS els protagonistes són els mercats municipals gironins, els productes que s'hi poden trobar i, especialment, els plats que es poden elaborar amb aquests productes. La cuina dels mercats ocupa la major part de la revista: es dediquen a cada mercat dues pàgines, amb distribució i continguts idèntics per a tots.

A la pàgina esquerra, hi ha el títol, que és fix (només canvia el nom del mercat) i que es compon en majúscules: «El mercat de Girona ens cuina...», «El mercat de Palafrugell ens cuina...», «El mercat de Roses ens cuina...», etc. A continuació, trobem la secció «El plat», en què s'ofereix la recepta d'un plat.

A la pàgina dreta hi ha les seccions «La tapa», amb la recepta d'una tapa, i «Ho maridem amb...», en què es proposa un maridatge.

La secció «Sabíeu que...», en què es dona informació curiosa o algun consell sobre un dels elements del plat o de la tapa protagonistes, convé situar-la sobre la imatge del plat o de la tapa, segons si el text fa referència a l'un o l'altre. El text d'aquesta secció ha d'anar centrat (cap dels dos marges es justifica) i no es fa partició sil·làbica a final de línia.

L'estructura i la tipografia són iguals a totes dues pàgines.

3.1 Sabíeu que...

Aquesta secció es compon d'un petit text, d'un sol paràgraf, titulat «Sabíeu que...», en majúscules i negreta, que dona informació curiosa o algun consell sobre un dels elements del plat o de la tapa protagonistes. Aquest text s'insereix en un espai destacat petit i, per tant, convé que sigui breu: entre 150 i 350 caràcters (espais inclosos). En tot cas, no ha de superar els 500 caràcters.

El destacat s'ha de situar sobre la imatge del plat o de la tapa, segons si el text fa referència a l'un o l'altre.

La primera frase comença en majúscula, encara que l'encapçali un epígraf que acaba amb punts suspensius, i no acaba amb un interrogant, atès que no és una frase interrogativa, sinó expositiva, com tot el text, i com a tal s'ha de redactar. L'interrogant encapçala el fragment, com a recurs tipogràfic per reforçar la idea que és un text que aporta informació segurament desconeguda.

3.2 Les receptes: el plat i la tapa

Cada mercat proposa dues receptes (un plat i una tapa) i un vi per maridar-les.

Les receptes que conté la revista MILFULLS han d'estar a l'abast de qualsevol usuari dels mercats. Això no vol dir només que el destinatari ha d'entendre els ingredients que entren en joc, les quantitats i els passos a seguir sense haver de fer interpretacions, sinó també que els plats s'han de poder elaborar amb els estris habituals d'una cuina qualsevol. Puntualment hi pot haver alguna recepta amb un grau de dificultat més elevat o que contingui elements necessaris per elaborar-la que poca gent té a casa, però aquesta no ha de ser la norma.

Totes les receptes tenen la mateixa estructura: el títol de la recepta, la llista dels ingredients i l'explicació de com s'elabora el plat.

El títol de la recepta s'escriu en majúscula inicial, en negreta i en un cos de lletra més gran respecte a la resta del text, i els títols que corresponen als dos apartats

(«Ingredients» i «Preparació») s'escriuen en majúscules i en negreta. En minúscula i entre parèntesis s'especifica que els ingredients són per a quatre persones:

Pollastre amb curri

INGREDIENTS (per a quatre persones)

PREPARACIÓ

De vegades els ingredients se separen en dos apartats: uns fan referència al plat general i els altres, a un complement del plat (una salsa, una crema, una massa...). Aquests últims s'especifiquen sota d'un epígraf també en majúscula:

PER A LA SALSA

PER A LA CREMA



L'epígraf comença amb «per a», no pas amb «per».

A la pàgina de l'esquerra hi ha la recepta del plat, i a la de la dreta, la de la tapa, que pot ser dolça o salada (si és dolça, s'especifica al títol: «La tapa dolça»; si és salada, el títol és, simplement, «La tapa»). Cada recepta ha de començar i acabar a la mateixa plana. Si la recepta del plat ocupa massa espai, cal evitar que una part de l'explicació de la preparació passi a la pàgina dreta; s'ha de compensar d'alguna altra manera (com ara reduint la mida de la foto).

3.2.1 Els ingredients

Els ingredients s'enumeren l'un sota l'altre i, generalment, de cadascun se n'indica la quantitat necessària per fer el plat proposat. Aquesta llista és el primer que el lector veu de cada recepta (després del títol) i, per tant, ha de ser una llista clara, lògica, fàcil d'interpretar i amb coherència interna, amb la finalitat que es pugui entendre, amb un cop d'ull ràpid i sense generar dubtes, quins ingredients entren dins la recepta i en quina quantitat. Cal recordar que els destinataris de la revista no són professionals de la cuina.

Els ingredients s'han d'expressar de manera breu, però sense obviar cap element de l'enunciat (preposicions, articles, etc.):

- ✗ 400 g d'arròs gra rodó
- ✓ 400 g d'arròs de gra rodó
- ✗ Suc mitja llimona
- ✓ El suc de mitja llimona
- ✗ Polsim de sal
- ✓ Un polsim de sal
- ✗ 200 ml vinagre de vi blanc
- ✓ 200 ml de vinagre de vi blanc



Seguint el criteri de la brevetat, cal economitzar l'espai tant com sigui possible. Així, les mesures de capacitat o de pes s'expressen en xifres i amb el símbol que hi correspongui. El símbol s'escriu en minúscula i sense punt final (*g*, *kg*, *ml*, *l*, etc.) i es deixa espai entre la xifra i el símbol:

- ✗ ½ Kg de tomates
- ✓ ½ kg de tomates
- ✗ 1,5 litres d'aigua mineral
- ✓ 1,5 l d'aigua mineral
- ✗ 120gr de farina
- ✓ 120 g de farina

Per saber la forma adequada dels símbols de capacitat i de pes, es pot consultar el [web del Llibre d'estil de la Diputació de Girona](#) (hi ha una llista de les abreviacions més usuals), i també el [web de l'Optimot](#).

Els ingredients s'han de redactar fent servir les estructures i els termes adequats:

- ✗ 100 g de *micuit* de foie-gras
- ✓ 100 g de foie-gras semicuit
- ✗ 80 g de micro vegetals
- ✓ 80 g de micromesclum vegetal
- ✗ 1 cullereta de comí
- ✓ 1 culleradeta de comí
- ✗ 300 g de nata líquida del 35 % MG
- ✓ 300 g de nata líquida amb un 35 % de matèria grassa

Cal expressar les quantitats dels ingredients de manera clara i intel·ligible, amb la finalitat que el lector no les hagi d'interpretar ni de calcular i que les pugui mesurar amb els estris de cuina que la majoria de la gent té a casa:

- ✗ 1 c.s. de cafè soluble
- ✓ 1 cullerada sobera de cafè soluble



- ✓ 1 cullerada de cafè soluble
- ✗ 1 c. p. de curri
- ✓ 1 culleradeta de postres de curri
- ✓ 1 culleradeta de curri

En aquest sentit, l'expressió de quantitats molt petites en grams o mil·lilitres pot generar desconcert i dubtes, atès que per tradició no té, en l'imaginari col·lectiu, referents concrets coneguts (un got, una tassa, una cullerada, etc.) per fer-hi correspondre les quantitats expressades. És molt difícil, doncs, que el lector espontàniament es faci una idea més o menys real de la quantitat a què es fa referència, i que la pugui mesurar, si no és que té unes balances de precisió o el robot Thermomix®.

Per tant, llevat que es tracti d'una recepta en què les quantitats hagin de ser absolutament precises, amb quantitats molt petites (aproximadament, per sota de cinquanta mil·lilitres i de trenta o quaranta grams) és convenient fer servir expressions conegudes o fàcilment interpretables per expressar les mesures: 1 cullerada, 1 culleradeta, un polsim, un pols, un xic, un rajolí, 1 grapat... Amb les cullerades i les culleradetes, si cal filar més prim, es pot especificar si es fa referència a cullerades rases o curulles, i concretar la mida de les culleradetes: culleradeta de postres o de cafè.

- ✗ 10 g de julivert
- ✓ Un xic de julivert
- ✓ 1 cullerada rasa de julivert
- ✓ Julivert
- ✗ 2 g de comí molt



- ✓ Un polsim de comí molt
- ✓ 1 culleradeta de cafè rasa de comí molt
- ✗ 15 ml d'oli d'oliva verge extra
- ✓ Un rajolí d'oli d'oliva verge extra
- ✓ 1 cullerada rasa d'oli d'oliva verge extra
- ✗ 15 g de mantega
- ✓ 1 cullerada rasa de mantega
- ✗ 30 g de micromesclum vegetal
- ✓ 1 grapat de micromesclum vegetal

D'aquesta manera, a més, s'aconsegueix més cohesió en les diferents formulacions de les quantitats, ja que s'evita la barreja d'expressions de precisió extrema (*2 g de comí molt*) amb d'altres d'inexactes (*molla de pa*, *1 grapat d'ametlles*, *germinat de celiandre*, *pinyons torrats*), que poden desconcertar el lector.

Pel que fa als líquids, convé recordar que tradicionalment s'han expressat amb mesures de capacitat: en litres (i decilitres, centilitres, mil·lilitres). Els últims anys, probablement per influència d'altres països i del robot Thermomix®, s'han anat introduint les mesures de pes (quilos, grams) per expressar els líquids, i molts cuiners i gastrònoms treballen amb aquestes mesures, segurament per unificar totes les quantitats amb un mateix sistema i per poder mesurar tots els ingredients amb el mateix instrument (balances, Thermomix®).

Tots dos sistemes (capacitat i pes) són possibles, però en la revista MILFULLS adoptarem un criteri únic i clar en pro de la coherència, de la comprensibilitat i de l'eficàcia dels textos.

Expressar els líquids amb mesures de pes no és la manera com s'ha fet tradicionalment i, per tant, s'allunya del llenguatge corrent i conegut. Per aquest motiu, pot causar desconcert i, fins i tot, pot ser vist com un error. Aquesta revista no va dirigida a un públic expert en cuina, avesat a veure les quantitats dels líquids expressades en grams i quilos. En conseqüència, i aplicant criteris de claredat i



eficàcia comunicativa, a la revista MILFULLS les quantitats dels líquids s'expressen amb mesures de capacitat i no de pes. En cas que s'hagin de fer conversions, caldrà tenir en compte que no tots els líquids pesen el que ocupen: mentre que un litre d'aigua pesa un quilo, un litre d'oli, per exemple, pesa 0,920 quilos.

✘

- ½ kg d'aigua mineral / 500 g d'aigua mineral
- 100 g d'oli d'oliva verge extra
- 350 g de brou d'aviram
- 200 g de llet de coco
- 100 g de nata líquida amb el 35 % de matèria grassa

✔

- ½ l d'aigua mineral
- 100 ml de sidra
- ½ l de brou de llagosta
- 200 ml de vi blanc
- 1 l de llet sencera d'ovella

D'altra banda, és convenient enumerar els ingredients per ordre d'importància: primer, els que apareixen al títol, els principals. La resta, per ordre d'aparició i procurant no trencar blocs (les espècies juntes...):

✘

Esqueixada de bacallà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 4 tomàquets madurs
- 60 g d'olives negres
- 320 g de bacallà dessalat
- Oli
- 8 olives farcides d'anxova
- Porradell
- 2 cebes tendres



Esqueixada de bacallà

INGREDIENTS (per a 4 persones)

320 g de bacallà dessalat

4 tomàquets madurs

60 g d'olives negres

8 olives farcides d'anxova

2 cebes tendres

Oli

Porradell

Cada ingredient que s'escriu a la llista comença frase i, per tant, si el primer element és una paraula i no una xifra duu majúscula inicial:

Julivert picat

Oli d'oliva verge extra

Llorer

Grans de pebre negre

Brou de peix

La majoria d'ingredients, però, són quantitats i s'inicien amb xifra:

4 calamars

1 cabeça d'all

4 rodelles grosses de rap

25 g de mantega

3 o 4 pebrots

1 llesca de pa

2 patates noves



Si apareixen noms propis, han de dur majúscula inicial:

- ✗ Pebre de caiena
- ✓ Pebre de Caiena
- ✗ 30 g de panses de corint
- ✓ 30 g de panses de Corint
- ✗ Un rajolí de cointreau
- ✓ Un rajolí de Cointreau
- ✗ Mostassa de dijon
- ✓ Mostassa de Dijon

Si s'han d'indicar especificitats o restriccions d'algun ingredient, es fan constar entre parèntesis:

- 4 llobarros de 200 g cadascun (escatats i en filets)
- 2 préssecs grocs (de polpa dura)
- 1 porro (la part blanca)
- 1 taronja (la pela ratllada)
- 1 raig de vi blanc (opcional)
- 2 llesques de pa (només la molla)
- Julivert (només les fulles)
- 1 cabra de mar (millor si és femella) de ½ kg, aproximadament
- Herbes fresques (porradell, anet, alfàbrega, fonoll)
- Aigua (entre 2 i 3 parts per cada part d'arròs)

Els aclariments de termes desconeguts o poc coneguts també s'assenyalen entre parèntesis:

- 100 g de *kimchi* (col fermentada)
- Pebre de tap de cortí (varietat de pebre vermell)
- 8 *piparres* (tipus de bitxo)



Els manlleus no adaptats en català i que no recull el [diccionari normatiu](#) ni la [Neoloteca del Termcat](#) es marquen en cursiva:

½ l de *salmorejo*

12 *paccheri*

Però en les expressions i termes d'altres llengües que tenen una forma equivalent en català, s'ha d'optar sempre per la forma catalana:

✗ 1 culleradeta de gelée de maduixes

✓ 1 culleradeta de gelea de maduixes

✗ 40 g de ceba tendra tallada en brunoise

✓ 40 g de ceba tendra tallada a la brunesa

✗ 50 g de tahín

✓ 50 g de tahina

Les varietats de fruites, verdures, arrossos i d'altres aliments s'escriuen en rodona i en minúscula inicial, encara que el nom que hi fa referència provingui d'una altra llengua:

2 pomes granny smith

½ kg de pomes royal gala

1 pera conference ben madura

Entre dues formes que fan referència a un mateix concepte, s'ha d'optar per la forma estàndard o la més estesa:

✗ ½ kg de vaquetes

✓ ½ kg de rossinyols

✗ 500 g de gorgil de porc

✓ 500 g de papada de porc



Finalment, de cada recepta cal comprovar que tots els ingredients de la llista apareixen a la preparació de la recepta, i també que tots els que s'anomenen en la recepta consten a la llista d'ingredients.

També cal comprovar que les quantitats de cada ingredient que s'indiquen en la llista dels ingredients i les que apareixen en l'elaboració de la recepta coincideixen.

3.2.2 La preparació

L'elaboració de cada recepta s'explica pas a pas. Els diversos passos es desenvolupen separatament i ordenadament en petits paràgrafs numerats. A cada acció diferent li correspon un paràgraf.

El més adequat és distribuir l'explicació de la preparació entre quatre i vuit punts (passos) diferents. En tot cas, cal procurar que no hi hagi una diferència excessiva de longitud entre els diversos punts.

Per redactar les indicacions s'ha d'utilitzar la segona persona del plural de l'imperatiu:

- ✘ Netejar i pelar la ceba i l'all.
- ✘ Es neteja i es pela la ceba i l'all.
- ✔ Netegeu i peleu la ceba i l'all

Cal utilitzar bé els connectors i assegurar-se que hi ha o es reprenen tots els pronoms febles:

✘

- 1 En una plàtera de forn, col·loqueu les pastanagues i els carbassons, les cebes tendres petites, un polsim de sal i un bon raig d'oli. Tapeu i poseu a coure al forn 10 minuts.
- 2 Poseu una paella al foc amb un raig d'oli, i l'oli calent, salteu els alls tendres a rodelles, els espàrrecs i els tirabecs a foc viu durant 2 minuts.
- 3 Tot seguit, traieu la plàtera del forn, destapeu i aboqueu el saltat i els tomàquets. Deixeu coure 5 minuts més al forn.



1 En una plàtera de forn, col·loqueu-**hi** les pastanagues i els carbassons, les cebes tendres petites, un polsim de sal i un bon raig d'oli. Tapeu-**ho** i poseu-**ho** a coure al forn 10 minuts.

2 Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i, quan l'oli sigui calent, salteu-**hi** els alls tendres a rodelles, els espàrrecs i els tirabecs a foc viu durant 2 minuts.

3 Tot seguit, traieu la plàtera del forn, destapeu-**la** i aboqueu-**hi** el saltat i els tomàquets. Deixeu-**ho** coure 5 minuts més al forn.

A l'hora de maquetar, si la preparació de la recepta s'estructura en dues columnes diferents, cal vigilar que no quedi cap línia viuda al principi de la segona columna.

Moltes vegades les receptes són complicades d'elaborar, però no pels processos, sinó per la tecnologia que requereixen, ja que es pressuposa que l'usuari té a casa instruments específics per mesurar la temperatura exacta de l'aigua o de l'oli o aparells per fer coccions lentes (com ara un bany maria durant 24 hores a 63 graus).

Cal tenir present que els destinataris de la revista no són professionals de la cuina, motiu pel qual convé que les indicacions sobre l'elaboració (la temperatura de l'aigua, de l'oli, del sucre caramel·litzat, etc.) es puguin entendre i seguir fàcilment. S'han de donar indicacions menys precises i més visuals: «quan l'aigua bulli», «que no arribi a arrencar el bull», «en oli molt calent», «a foc viu durant 2 minuts», «quan el sucre assoleixi el punt de caramel fort», etc.

Els temps s'han d'indicar amb la xifra i amb el mot que fa referència al temps desenvolupat, no amb el símbol.

- ✘ Poseu la fulla de gelatina en aigua freda durant 5 min.
- ✔ Poseu la fulla de gelatina en aigua freda durant 5 minuts.
- ✘ Quan quedin 30 s, afegiu-hi les gambes.
- ✔ Quan quedin 30 segons, afegiu-hi les gambes.



- ✘ Deixeu refredar l'escuma 1 h a la nevera.
- ✔ Deixeu refredar l'escuma 1 hora a la nevera.

La resta de mesures (pes, temperatura...) s'indiquen amb el símbol:

- ✘ Poseu-ho a confitar al forn a 100 graus.
- ✔ Poseu-ho a confitar al forn a 100 °C.
- ✘ Talleu l'espalla de xai a daus de 2 centímetres.
- ✔ Talleu l'espalla de xai a daus de 2 cm.
- ✘ En un got poseu 5 decilitres de llet i 2 decilitres d'oli d'oliva.
- ✔ En un got poseu 5 dl de llet i 2 dl d'oli d'oliva.

3.3 El maridatge

Cada mercat proposa un vi per acompanyar els plats que ha explicat. Gairebé sempre és un vi, però en algun cas és una altra beguda la que casa amb el plat (una cervesa, un cava, una ratafia, etc.).

Es tracta d'un text que explica, essencialment, les característiques visuals, olfactivs i gustatives del vi proposat. Generalment també inclou informació sobre la varietat (o les varietats) de raïm amb què ha estat elaborat, el temps de fermentació i criaça i amb quina mena de plats o de menjars harmonitza.

El text ha de ser breu, d'un sol paràgraf, d'entre 250 i 600 caràcters, i en tot cas és convenient que no superi els 700 caràcters.

De vegades la informació per a aquest text arriba directament del web del celler o la cooperativa a què pertany el vi proposat per maridar. Si és així, cal reelaborar la informació i refer el text. En cas contrari (és a dir, si s'inclou el text literal del celler), s'ha d'indicar que és una citació textual i donar-ne la font, atès que sempre ha de quedar constància de l'origen de qualsevol text o fragment de text que no sigui d'autoria pròpia, encara que provingui d'Internet.

4 La carmanyola

«La carmanyola» proposa i explica una única recepta d'un plat que es pot menjar fora de casa, bé perquè es menja tebi o fred, bé perquè és còmode i fàcil de transportar.

L'estructura i la tipografia de la recepta d'aquesta secció són idèntiques que les de les receptes proposades pels diversos mercats en l'apartat anterior.

5 Cuina i salut

En aquesta secció també s'explica una recepta d'idèntica estructura i tipografia que les desenvolupades anteriorment, però amb una altra finalitat: la recepta que es proposa aquí sempre és d'un plat considerat sa i econòmic. Aquesta secció la patrocina Dipsalut, l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, amb l'objectiu de promoure una cuina saludable i, al mateix temps, de baix preu. La idea que es vol transmetre és que un plat pot ser fàcil de cuinar i econòmic i, a més, saludable.

Acostumen a ser receptes d'elaboració fàcil i ràpida, que contenen verdures i proteïna (ous, carn o peix) i, fins i tot, que proposen aprofitar les sobres del dia abans per reinventar-les en un plat nou.

6 Els nostres productes

Aquest apartat es dedica a dues empreses familiars o productors de les comarques gironines que es poden visitar per conèixer els productes que elaboren.

S'explica la història i els valors de l'empresa o el projecte familiar, les característiques dels productes, la producció anual, l'entorn geogràfic, atmosfèric i paisatgístic, etc.

Tal com s'ha establert per als textos dels maridatges, si la informació per a aquesta secció arriba directament del web del productor, cal reelaborar-la i refer els textos. En cas contrari, s'ha d'indicar que es tracta d'una citació textual i cal donar-ne la font, atès que sempre ha de quedar constància de l'origen de qualsevol text o fragment de text que no sigui d'autoria pròpia, encara que provingui d'Internet.

Al final de cada text es dona l'adreça d'Internet (en cursiva) del productor, per qui tingui interès a saber-ne més coses o a fer-hi una visita.

El títol de la secció es compon en majúscules i el subtítol («Productors visitables») i la denominació dels productors, en minúscules.

7 Gastronari

Es compon de tres textos breus. El primer tracta d'una tècnica culinària (confitar, granissar, napar, bufar, ofegar, marinar, esferificar...): quin tipus de tècnica és, en què consisteix, quina finalitat té, a quins menjars s'aplica, etc. De vegades també se n'explica l'origen i es fa alguna recomanació.

El segon text se centra en un instrument o un recipient per cuinar, per menjar o per beure. Pot ser un element tradicional recuperat o bé importat d'altres tradicions, un invent nou, una moda actual... N'assenyala els avantatges, els aliments o begudes a què va destinat i, en alguna ocasió, hi afegeix una anècdota o algun detall sobre la història de l'estri.

L'últim text gira entorn d'un aliment concret; per exemple, d'un aliment poc conegut però amb un alt valor nutritiu, o d'una manera original o diferent de presentar o de cuinar un aliment, i n'apunta curiositats, com ara les varietats d'aquest aliment, l'origen geogràfic o les múltiples formes que hi ha en català per anomenar-lo.

Els títols d'aquests tres textos es componen en minúscules, i el de la secció, en majúscules (com en la resta de casos).

8 La xarxa al dia

Aquesta secció conté dos o tres textos breus que tracten de temes d'actualitat relacionats amb la cuina i la gastronomia de les comarques gironines: presentació de nous productes gastronòmics, iniciatives de promoció dels mercats gironins, publicacions de llibres de cuina, informació diversa sobre sectors alimentaris gironins, campanyes per incentivar un comerç ètic i de proximitat o la cuina de temporada, i activitats gastronòmiques als mercats gironins, entre d'altres.

Tal com s'ha establert per als textos dels vins i els cellers, convé que els textos d'aquesta secció siguin redactats de nou, en el cas que la informació arribi directament d'Internet o d'alguna publicació periòdica. En cas contrari (és a dir, si s'incorpora la informació literal), s'ha d'indicar que es tracta d'una citació textual i cal donar-ne la font, atès que sempre ha de quedar constància de l'origen de qualsevol text o fragment de text que no sigui d'autoria pròpia, encara que provingui d'Internet.

9 El terme just

Mitjançant aquesta secció es divulguen mots normatius dels àmbits de l'alimentació i la gastronomia que apareixen a la revista MILFULLS. Generalment, al costat del mot adequat en català n'apareix un altre o d'altres que es fan servir de manera equivocada.