

Campañas y jornadas gastronómicas | Gastronomic campaigns and days



La Garoinada (Erizos de mar)

Palafrugell

De enero a marzo

La *Garoinada* es una de las primeras campañas gastronómicas de las comarcas gerundenses. Nació en 1992 y toma como producto principal las *garoines*, también conocidas como erizos de mar. Se celebra en pleno invierno durante las mermas de enero cuando el mar está tranquilo y los erizos de mar están en su mejor momento.

La Garoinada (Sea Urchins)

Palafrugell

From January to March

La *Garoinada* was one of the original gastronomic campaigns in the Girona regions and is also among the best-known ones. It started in 1992 and the main product is the sea urchin, which is known by several names in the region. The *Garoinada* is held in mid-winter, in January, when the sea is calm and sea urchins are at their best.



Olla de Pescado

Calonge - Sant Antoni, Palamós y Vall-Llobrega

De febrero a abril

La alquimia de los fogones ampurdaneses. Justamente en esta vasija elaboran primero una sopa, donde cuecen, seguidamente, diferentes tipos de pescado y que culminan con aquellos ingredientes - verduras, pan desmigado, patatas o fideos - que cada cocinero, alquimista de sus fogones, dispone según su recetario.

Fish Casserole

Calonge - Sant Antoni, Palamós and Vall-Llobrega

From February to April

The Alchemy of the Empordà Burners! This utensil is used for making a soup in which, later, several kinds of fish are boiled and to which other ingredients are later added: vegetables, breadcrumbs, potatoes or noodles, which each chef, the alchemist of his burners, combines according to his own recipe.



Pals y la Cocina del Arroz

Pals - De marzo a abril

El menú tiene como plato principal el arroz de Pals, producto adherido a la marca de garantía "Productos de l'Empordà" (productos de l'Empordà), marca que asegura que el arroz es producido en l'Empordà. El arroz de Pals es apreciado por las características que le da la climatología de l'Empordà, más fría que en el resto de zonas arroceras del sur de Cataluña.

Pals and its Rice Cuisine

Pals

From March to April

The main ingredient of Pals and its Rice Cuisine is locally produced rice, which comes under the "*Productos de l'Empordà*" guaranteed brand, ensuring that the rice has been cultivated in the Empordà region. Pals rice is appreciated because of the characteristics of the local Empordà climate, which is cooler than that in other rice fields in the south.



La Cocina del Bacalao y del Peixopalo (bacalao seco)

Sant Feliu de Guíxols - De finales de marzo a mediados de abril

A través del puerto de Sant Feliu de Guíxols se introdujo en esta zona el *peixopalo* (bacalao seco). Este alimento fue muy apreciado por los marineros y taponeros durante el siglo XIX y consiguió ser asimilado rápidamente a la dieta de la ciudad y a su vez se adaptó como ningún otro producto a la gastronomía de nuestro mar y nuestra tierra.

Cod and Stockfish Cuisine

Sant Feliu de Guíxols

From the end of March to mid-April

The port of Sant Feliu de Guíxols was the place in which *peixopalo* (stockfish or dried cod) was introduced into this area. This food was highly appreciated by sailors and cork stopper makers during the 19th century. It soon became part of the city diet and, at the same time, and more than any other product, it created a link between the gastronomy of our sea and of our land.



La Cocina de la Cerámica

La Bisbal d'Empordà - Semana Santa. Bianual

La colaboración entre los restauradores y los pasteleros permite celebrar la Jornada Gastronómica de "La Cocina de la Terracota", coincidiendo con "Artesana, feria de artesanía y cerámica de la Bisbal". Durante la jornada se pueden degustar los buñuelos de l'Empordà y gozar de los platos que el nexo común entre dos ellos es la cocción tradicional en recipientes de barro.

Earthenware Cuisine

La Bisbal d'Empordà - Holy Week, every two years

The collaboration between restaurants and cake shops is shown in "La Cuina de la Terrissa" (Earthenware Cuisine) Gastronomic Workshop, which coincides with the "Artesana", La Bisbal's handicraft and pottery trade fair. During the campaign, visitors can try out *Brunyols* from the Empordà region and enjoy the dishes, the common link between which is traditional cooking in earthenware.



Las Recetas de la Abuela

La Bisbal d'Empordà - Semana Santa. Bianual.

Coincidiendo con AnticEmpordà, feria vinculada al mundo de las antigüedades, restauradores y pasteleros o la Bisbal d'Empordà, se unen para ofrecer la Jornada Gastronómica de "Las Recetas de la Abuela", basada en una gran oferta de cocina antigua y tradicional. La degustación de los típicos y tradicionales buñuelos de l'Empordà son también la base de la jornada.

Granny's Recipes

La Bisbal d'Empordà

Holy Week. Every two years

To coincide with AnticEmpordà, a trade fair dealing with the world of antiquities, restaurants and cake shops in La Bisbal d'Empordà come together to offer "Granny's Recipes" Gastronomic Workshop, based on the broad offer of former, traditional cuisine. Tasting the typical, traditional *Brunyols* from the Empordà is the basis of this campaign.



El Pescado de Roca

Begur

De abril a junio

El pescado de roca es un producto sencillo pero de una finura y gusto exquisito. En Begur existe una larga tradición culinaria alrededor de este sabroso producto. El perfil litoral de la localidad, integrado por calas y acantilados, es ideal para la vida de estos peces.

Rockfish

Begur

From April to July

Rockfish is a simple product, but one that is very elegant with an exquisite taste. In Begur, there is a long culinary tradition around this tasty product. The mountainous surroundings of the town, made up of small bays and cliffs, is the ideal habitat for these fish.



La Cocina del Caracol

Mont-Ras

Abril

El caracol es reconocido como uno de los productos típicos de la gastronomía catalana. A Mont-ras, la Cocina del Caracol está arraigada des de hace mucho tiempo y es por este motivo que los restaurantes del municipio ofrecen en su carta un menú basado en el caracol durante todo el mes de abril: caracoles en salsa, asados o acompañados de carne.

Snail Cuisine

Mont-Ras

April

Snails are recognised as one of the typical products in Catalan cuisine. In Mont-ras, cooking snails has been a deeply-rooted tradition for a long time and therefore the restaurants in the town offer a menu based on snails throughout the month of April: snails in sauce, roasted or served with cold meat.



El Pescado Azul Ganxó

Sant Feliu de Guíxols - De mayo a junio

El protagonista de esta campaña es el pescado azul. Sensos, jureles, sardinas, anchoas o caballas entre otros muchos pescados, se pueden degustar de distintas maneras durante esta campaña. Combinados con arroz, en escabeche o marinados, en *suquet*... son algunas de las elaboraciones y preparaciones más habituales en las que podremos degustar estos pescados.

Oily Fish

Sant Feliu de Guíxols

From May to June

The star of this gastronomic campaign is oily fish. Sand eels, horse mackerel, sardines, anchovies, Atlantic mackerel and others can be tasted in many different ways. These fish are prepared and served with rice, pickled or marinated, or as part of a fish stew, for example.



El Menú de la Gamba

Palamós, Calonge - Sant Antoni y Vall-Llobrega

De mayo a julio

¡Saborea la cabeza y chúpate los dedos! Desde las profundidades más secretas de la mediterránea, vergonzosa con la visita de cada nuevo pescador, nuestra gamba pasea su cuerpo rojizo, toda coqueta, por lonjas y mercados. Anhelada durante meses por sus pretendientes -pescadores, restauradores y gourmets-.

The Prawn Menu

Palamós, Calonge - Sant Antoni and Vall-Llobrega

From May to June

Suck the head and lick your fingers! From the most mysterious depths of the Mediterranean, embarrassed by the visit of each new fisherman, our prawns flirtingly parade their red bodies in the fish markets. Sought-after for months by their suitors: fishermen, chefs and gourmets.



Tastets de Mar, la Clova

Torroella de Montgrí-l'Estartit - Junio

La campaña consiste en una muestra de diferentes mariscos o pescados cocinados des de la manera más sencilla a la más elaborada. La campaña ofrece un primer plato basado en una selección de mariscos: berberechos, almejas, caracoles, navajas, mejillones, etc. y un segundo plato con pescados locales cocinados preservando al máximo los valores intrínsecos de cada producto.

Appetisers from the Sea

Torroella de Montgrí-l'Estartit

June

The appetisers consist of a variety of different seafood or fish cooked in any way, ranging from the simplest to the most elaborate method. The campaign includes a starter based on a selection of shellfish: different kinds of clams, snails and so on, followed by a main course consisting of local fish cooked to preserve the values of each product as much as possible.



La Poma a la Cuina (La Manzana)

Torroella de Montgrí-l'Estartit - Octubre

Si hay una fruta que destaque en la cocina por sus múltiples aplicaciones gastronómicas, es sin duda la manzana. Los restauradores de Torroella de Montgrí - l'Estartit ofrecen una nueva apuesta de calidad y sabor: una carta de sugerencias o un menú todo a base de manzanas de las variedades típicas de nuestra comarca.

Apples in the Kitchen

Torroella de Montgrí-l'Estartit

October

If there is one fruit that stands out due to its multiple culinary uses it is, without a doubt, the apple. Restaurants in Torroella de Montgrí-l'Estartit have come up with a new commitment to quality and flavour: a menu with recommendations or a menu of the day, all based on apples of any of the varieties typically found in the region.



La Cocina de la Caza y de la Seta

Santa Cristina d'Aro

De finales de octubre a principios de diciembre

En las montañas de l'Ardenya y las Gavarres se pueden encontrar una gran variedad de setas y animales de caza que son utilizados por los restaurantes del municipio para ofreceros una muestra excelente de los platos más típicos de la cocina catalana como son el guiso de jabali con chocolate negro o el conejo confitado con setas, entre otros platos.

Game and Wild Mushroom Cuisine

Santa Cristina d'Aro

From late October to early December

In the mountains of L'Ardenya and Les Gavarres, different kinds of wild animals and game are found, which are used by the chefs in the municipality to offer an excellent sample of the most typical Catalan dishes, such as wild boar stew with black chocolate or rabbit stewed with wild mushrooms, among others.



El Menú de la Cigala

Calonge - Sant Antoni, Palamós y Vall-Llobrega

Octubre - Diciembre

¡Santa Cigala! Para nosotros de cigala solamente hay una. Mediterránea, larga y con unas pinzas inconfundibles. Perseguida en las lonjas, buscada en los mercados y alabada en la mesa. Se presenta valiente al reto de ser servida en solitario. Y a veces generosa, se presta a la cocina de mar y montaña.

The Langoustine Menu

Calonge - Sant Antoni, Palamós and Vall-Llobrega

October-December

Saint Langoustine! As far as we're concerned, there is only one kind of langoustine. Mediterranean, with a long body and unmistakable pincers. Pursued at the fish auctions, sought-after in the markets and praised at the table. They rise to the challenge of being served on their own. They lend themselves to sea and mountain cuisine.



Es Niu

Palafrugell - Finales de octubre-noviembre

Es Niu es un plato palafrugellense que las cuadrillas de corcheros de Palafrugell solían comer los lunes en las barracas. Como la preparación de este plato es larga, se cultivan en Pals son el bahià y el bomba como más tradicionales, y el carneroll i el nembo como más actuales. Es ideal para todo tipo de platos, especialmente para cocinar el arroz a la cazuela, plato típico ampurdanés ya que el arroz no se pasta y queda poco cocido. Producto adherido a la marca de garantía "Productos de l'Empordà" (productos de l'Empordà).

Es Niu

Palafrugell - End of October-December

Es Niu (literally: the nest) is a typical dish served in Palafrugell that groups of cork stopper makers used to eat on Mondays in their huts. As it requires a lengthy preparation, it should be ordered in advance or you should make the most of your day out. The dish was originally made using cod tripe, hard-boiled egg, dried cod and potato. Over the years, it has been enriched with cuttlefish, fowl and sausages.



La Cocina de la Sardina en salazón

Sant Feliu de Guíxols - Noviembre

La sardina en salazón es una preparación culinaria que los restaurantes de Sant Feliu de Guíxols os invitan a degustar mediante una gran diversidad de platos de este producto durante todo el mes de noviembre.

Cooking with Salted Sardines

Sant Feliu de Guíxols

November

This is a traditional culinary preparation that consists of a sardine salted in brine. The restaurants in Sant Feliu de Guíxols invite you to taste several dishes made using this product during November.



Es tiempo de Uriços (Erizos de mar)

Sant Feliu de Guíxols

De diciembre a febrero

Sant Feliu de Guíxols, al erizo de mar lo llaman uric. A lo largo de tres meses el erizo de mar es el principal protagonista de degustaciones, platos o montaditos de los restaurantes de la ciudad. Hay una degustación popular de erizos de mar como acto de finalización de la campaña.

Time for Sea Urchins

Sant Feliu de Guíxols

From December to February

In Sant Feliu de Guíxols sea urchins are known as *uricos*. For three months, they are the main protagonist of tasting dishes, main courses or canapés in the town restaurants. To finish the campaign, there is a traditional sea urchin meal put on for everyone.

Productos locales y de calidad

L'Empordà es rico en productos autóctonos y muchos de ellos están adheridos a distintivos de calidad reconocidos como las denominaciones de origen, las indicaciones geográficas protegidas o la marca de garantía "Productos de l'Empordà" (productos de l'Empordà).

Local top-quality products

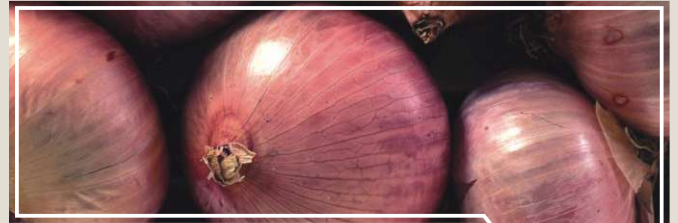
The Empordà region is rich in local products and many of them are recognised by quality systems, such as the Designations of Origin, Protected Geographical Indications or "*Productos de l'Empordà*" guaranteed brand.



Arroz de Pals

Arroz producido en l'Empordà que se comercializa bajo la marca "Arroz de Pals", de calidad extra y que se presenta de forma envasada. Las variedades más conocidas que se cultivan en Pals son el bahià y el bomba como más tradicionales, y el carneroll i el nembo como más actuales. Es ideal para todo tipo de platos, especialmente para cocinar el arroz a la cazuela, plato típico ampurdanés ya que el arroz no se pasta y queda poco cocido. Producto adherido a la marca de garantía "Productos de l'Empordà" (productos de l'Empordà).

Pals Rice: Rice produced in the Empordà region that is commercialised under the brand name "Arros de Pals" (Pals Rice), which is very good quality and is sold in packets. The best-known varieties that are grown in Pals are Bahià and Bomba, which are more traditional, and Carneroll and Nembo, which are newer sorts. Local rice is ideal for all kinds of dishes, particularly for cooking arros a la cassola (rice casserole), a typical Empordà dish, as the rice does not stick or overcook. This rice is a "Productos de l'Empordà" guaranteed brand.



La huerta

La huerta de nuestra comarca es de una gran riqueza y variedad. El clima benigno de la zona y sus tierras fértiles nos dan unos frutos excelentes y muy gustosos. Os animamos a degustar la infinidad de productos de la huerta: tomates, pimientos, calabacines, berenjenas, guisantes, habas, lechugas... y la conocida cebolla de Figueres, producto adherido a la marca de garantía "Productos de l'Empordà" (productos de l'Empordà).

The Vegetable Garden: The vegetable gardens in our region are a source of great richness and variety. The mild climate in the area and the fertile, well-watered land are excellent for growing top-quality, very tasty products. We encourage you to try the infinity of vegetable garden products: tomatoes, peppers, courgettes, aubergines, peas, broad beans, lettuces and the renowned Figueres onion, which has a "*Productos de l'Empordà*" guarantee.



Postres y dulces

Els *Brunyols* de l'Empordà (buñuelos) son unos de los postres más típicos de l'Empordà junto con el *recuit* (requesón). Los buñuelos se comen habitualmente en Semana Santa y los podemos encontrar en las pastelerías y panaderías de l'Empordà. Por lo que se refiere al *recuit* (requesón), es un producto elaborado principalmente con leche de oveja o de cabra pasteurizada procedente de explotaciones ganaderas de l'Empordà y cuajado mediante cuajo vegetal o animal. Se toma de postre acompañado de azúcar o miel. Los dos productos están adheridos a la marca de garantía "Productos de l'Empordà" (productos de l'Empordà). Pero tampoco podemos olvidar que cada municipio tiene sus postres característicos. El *bisbalenc*, de la Bisbal d'Empordà, es uno de los más conocidos.

Sweets and Desserts: *Brunyols* from the Empordà region are one of the most typical desserts and are basically dough fritters. Curds are also a traditional dessert. *Brunyols* are usually eaten during Holy Week and can be found in cake shops and bakers throughout the Empordà region. Curds are mainly made from pasteurised sheep or goat milk from farms in the Empordà region and are curdled using plant or animal rennet. They are eaten as a dessert, served with sugar or honey. Both these products come under the "Productos de l'Empordà" guaranteed brand. However, we should not forget that most towns have their own characteristic dessert. The *bisbalenc*, made in the Bisbal d'Empordà, is one of the best-known ones.



Frutas

La fruta dulce en nuestra comarca es típica de la zona del Baix Ter donde encontramos melocotonos, nectarinas, peras, cerezas... pero la fruta más cultivada es la manzana. Goza de un gran prestigio por sus calidades gastronómicas y alimentarias y dispone de un distintivo de calidad y origen: la Indicación Geográfica P protegida bajo el nombre Poma de Girona. Las principales variedades son Golden, Red Delicious, Royal Gala y Granny Smith.

Fruit: The sweet fruit found in our region is typical of the Baix Ter area. There are peaches, nectarines, pears, cherries, etc. but the most common fruit is the apple. It enjoys great prestige, thanks to its gastronomic and nutritive qualities, and has been awarded a quality and origin emblem: the Protected Geographical Indication under the name "*Poma de Girona*". The main varieties are Golden, Red Delicious, Royal Gala and Granny Smith.



Aceite de l'Empordà y Pan de la Tramuntana

El aceite de l'Empordà se caracteriza por tener un aspecto claro, limpio y transparente. Las principales variedades de oliva son Argudell, Corvell y Verdall (Llei de Cadacús). A finales del siglo XX se introdujo la variedad Arbequina. Por lo que se refiere al pan, es un producto típico mediterráneo arraigado en nuestra comarca con una tradición centenaria. Destacamos el Pan de la Tramuntana, elaborado por els *Figueurs Artesans de les Comarques gironines* (gremio de panaderos de la provincia de Girona) con trigo de variedades antiguas del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. Este pan tiene unas cualidades sensoriales y organolépticas muy especiales: el color marrón de la corteza con olor de masa madre y la miga con un toque de avellanas tostadas.

Empordà Oil and Tramuntana Bread: Empordà oil is characterised by its clear, clean, transparent appearance. The main varieties of olives are Argudell, Corvell and Verdall (also known as *Llei de Cadacús*). The Arbequina variety was introduced in the 20th century. With respect to bread, this is a typically Mediterranean product deeply rooted in the region since ancient times. We would particularly mention *Pa de la Tramuntana*, made by the traditional bread makers group *Figueurs Artesans de les Comarques Gironines* using ancient varieties of wheat from the Aiguamolls de l'Empordà Natural Park. This bread has very special organoleptic and sensory qualities: the brown crusty dough with the smell of mother dough and the crumb with a touch of toasted hazelnut.



Embutidos y carnes

La caza de las Gavarres, las aves, los rebanos de corderos de pastores locales... hacen que exista una gran diversidad de carnes en la comarca. Destacamos la butifarra dulce, ya que se trata de un embutido crudo o curado elaborado de forma tradicional desde el siglo XIV. Se puede encontrar en diferentes carnicerías y carnicerías de l'Empordà durante todo el año. Se come de aperitivo, de plato principal o de postre y es un producto adherido a la marca de garantía "Productos de l'Empordà" (productos de l'Empordà).

Cold meats and meat: Game from Les Gavarres, poultry and sheep, attended by local shepherds, all provide a great diversity of meat available in the region. We would also mention the sweet sausage which is a raw or cured cold sausage that has been prepared traditionally, since the 14th century. You can buy them in various butchers and delicatessens in the Empordà all year round. They are eaten as a starter, a main course or a dessert and come under the "Productos de l'Empordà" guaranteed brand.



Pescados y mariscos

En nuestro litoral hay una gran variedad de pescados. Destacamos el pescado azul (sensos, sardinas, jureles...) muy saludables para nuestra dieta y el pescado de roca (cabracho, dorada, lubina...) muy apreciado gastronómicamente. Pero también podemos encontrar otros pescados como la breca o el lenguado. Por lo que se refiere a los mariscos, existe una gran diversidad: la *garoina* (erizo de mar), la cigala, el mejillón, la coquina... pero destacamos la Gamba de Palamós por su cuerpo rojizo, su textura firme, su frescura y su sabor incomparable. La Gamba de Palamós tiene una marca de garantía propia que asegura que este producto llega al cliente manteniendo su máximo nivel de calidad.

Fish and seafood: There is a great variety of fish to be found off our coast. The main ones are oily fish (sand eels, sardines, mackerel, etc.) which are very healthy for us and rockfish (scorpion fish, gilt-head bream, European seabass, etc.) which are considered to be gastronomic delights. But there are other fish like common pandora or sole. As for seafood, there are diverse kinds such as sea urchins, crayfish, mussels and clams; however, we would particularly mention the prawns from Palamós with their red body, firm texture, freshness and incomparable flavour. Prawns from Palamós have a quality brand that guarantees that the product reaches customers in top quality.



Vino de l'Empordà

Vino DO Empordà: Vino de gran calidad. Las variedades tintas principales son la Carinena o Samsoé, que constituye la base de la viticultura ampurdanesa junto con la Garnacha tinta (denominada en la zona Lledoner). Estas variedades tradicionales se complementan con nuevas variedades que se van introduciendo, como pueden ser el Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Merlot y Syrah. Las variedades viníferas blancas dominantes son la Garnacha, blanca y tinta, y Macabeo. En mucha menor proporción se encuentran el Muscatel, el tradicional Xarel·lo y, de nueva implantación, el Chardonnay, Sauvignon blanc y Gewürztraminer.

El vino de payés de Calonge
Las bodegas de los masos y *masies* (casas de labranza típicas catalanas) nos muestran como se continúa haciendo vino de manera tradicional como se ha hecho siglo tras siglo. Estos masos y *masies* nos aproximan a un estilo de vida que parece que desaparece pero que en Calonge - Sant Antoni se conserva y se aferra al futuro. En un entorno familiar se trabaja el campo, la viña, se hace el vino y también se vende directamente a los visitantes. Se trata de un vino que conserva el gusto del tiempo, que se aparta de los vinos comerciales para mantenerse como siempre, como el vino de payés.

DO Empordà wine: Top-quality wine. The main red varieties are Carignan and Samsoé, which form the basis of Empordà wine production, along with red Grenache (called *Lledoner* in the area). These traditional varieties are complemented with new varieties that are being introduced, mainly Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Merlot and Syrah, among others. As far as white wine varieties are concerned, the dominant ones are white Grenache and Macabeo. On a much smaller scale, there is Muscatel, traditional Xarel·lo and newly introduced Chardonnay, Sauvignon Blanc and Gewürztraminer.