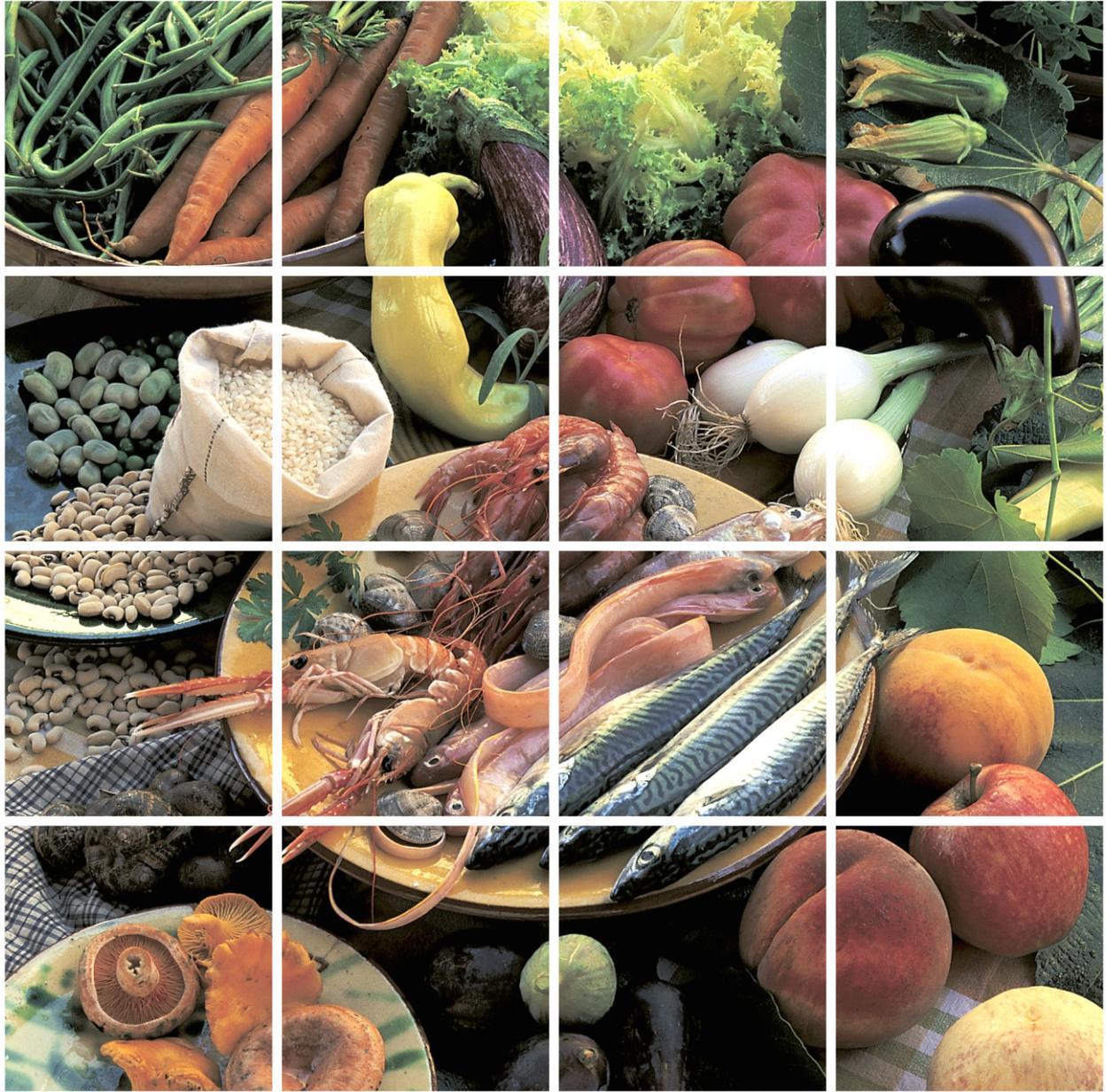


E

Empordà Costa Brava



# LA GASTRONOMÍA del Baix Empordà



Baix  
Empordà

Empordà Costa Brava  
Baix Empordà



# ÍNDICE



La gastronomía del Baix Empordà	04
Productos locales y de calidad	06
La marca de garantía Productes de l'Empordà	11
Campañas y jornadas gastronómicas del Baix Empordà	17
Ferias y actividades gastronómicas	22
Espacios gastronómicos	24
Experiencias gastronómicas	26
Recetas típicas de nuestra comarca	27
Oficinas de turismo del Baix Empordà	31

# La Gastronomía del Baix Empordà

“ Una de las características de la cocina de mi tierra ha sido las mezcolanzas de los elementos más extravagantes. En estos últimos años se ha puesto de moda un plato que ha suscitado mucha curiosidad: la langosta con pollo. [...] La langosta con pollo es un plato muy difícil de ligar. *A priori* parece imposible, pero yo lo he comido en muchas casas, perfectamente integrado y agradable.”

Josep Pla

*Lo que hemos comido. Barcelona: Ed. Destino, col. Àncora y Delfín, 1997, p. 229-230*

Quién dice Empordà dice cocina, verdadera cocina propia y tradicional de agricultores y pescadores. Una cocina que es una muestra evidente de la generosidad de nuestra tierra: el mar da los excelentes pescados y mariscos típicos de los platos de la costa; el llano, frutas y productos del campo y de la huerta; y la montaña, las carnes, los quesos y los productos silvestres. La mezcla de todos estos elementos es lo que ha dado a nuestra cocina la variedad de gustos y contrastes que la distingue, y que se materializa en la denominada **cocina del mar y montaña**.

El mayor secreto de la calidad de nuestra cocina es la utilización de **técnicas culinarias propias** como el **sofrito y el picadillo** y la utilización de **productos autóctonos y de calidad**: el arroz de Pals, que es el elemento base de multitud de platos; la gamba de Palamós, el pescado de la Costa Brava, como el pescado azul ganxó o el pescado de roca, que se pueden degustar solos o acompañados; las verduras y hortalizas, que, frescas o cocidas, son el ingrediente fundamental de sabrosas ensaladas; los diferentes guisos, los estofados...

Se utilizan productos de calidad como los productos adheridos a la **marca de garantía Productos de l'Empordà**, marca que garantiza que los productos adheridos son producidos, elaborados, transformados y envasados en l'Empordà, y se elaboran según sus tradiciones. Asimismo, todos los productores son auditados para demostrar el origen y calidad del producto. Los productos adheridos son el arroz de Pals, la butifarra dulce, los brunyols de l'Empordà (buñuelos), la cebolla de Figueres, la alubia pequeña (fesol de l'uill ros), la gamba de Palamós, la manzana de relleno de Vilabertran y el recuit (requesón).

El Baix Empordà por naturaleza propia es líder en el arte de la gastronomía. Esta posición de liderazgo viene recalcada por una constante actividad, participación e interés dentro del marco del patrimonio culinario para realizar proyectos que tienen como objetivo principal promover las cocinas y los productos locales. Uno de estos proyectos es la creación y organización de **campañas y jornadas gastronómicas**. Es

en el año 1992 cuando se organiza la primera campaña gastronómica municipal y año tras año se han ido creando nuevas campañas y jornadas hasta consolidar las **12 campañas que se celebran actualmente**.

Cada una de ellas trabaja con **productos de temporada** y por lo tanto se celebra en la época del año en que su producto base se encuentra en las mejores condiciones para ser consumido. Coordinada municipalmente, cada campaña implica a un gran número de restaurantes locales, que participan ofreciendo un menú basado en el producto estrella de la muestra, con una calidad garantizada de servicio y cocina.

“ La calidad de una determinada cocina depende en grandísima parte de los elementos que se utilizan en ella.”

Josep Pla

*El que hem menjat. Barcelona: Ed. Destino, OC XXII, 1972, p. 220*

La cocina de l'Empordà ha sido y está presente en las actividades sociales que se celebran en nuestra comarca, en sus mercados, fiestas mayores, restaurantes y se convierte en un motivo más de reencuentro. Este componente social ha sido creado a base de **“suquets”** de pescadores en la playa, de “arrossos” a la cazuela en los encuentros populares, o de las largas noches de comida y tertulia en las barracas de la costa o del interior del país. No se puede olvidar las fondas de pueblo donde las comidas terminan en larguísimas sobremesas, que aún hoy en día se repiten y son siempre sorprendentes.

El escritor **Josep Pla**, gran enamorado de nuestra cocina, nos destaca la “escudella” (sopa), el arroz a la cazuela, los platillos de oca con nabos, la ternera con setas, los asados de ternera y cerdo...

“ Nuestra cocina es el paisaje llevado a la cazuela.”

*Expresión atribuida a Josep Pla*

Pero nuestra cocina no se mantiene viva sólo por la tradición, sino también por la innovación, la experimentación y la creación de nuevos platos, que son las virtudes que dan continuidad a una cultura culinaria. El **Aula Gastronómica de l'Empordà** es el principal centro de fomento de estas iniciativas, que se promueven pensando no sólo en nuestros profesionales y ciudadanos, sino también en aquellos visitantes que quieren aprender un poco más sobre nuestra cocina y para los cuales se organizan cursos durante todo el año.

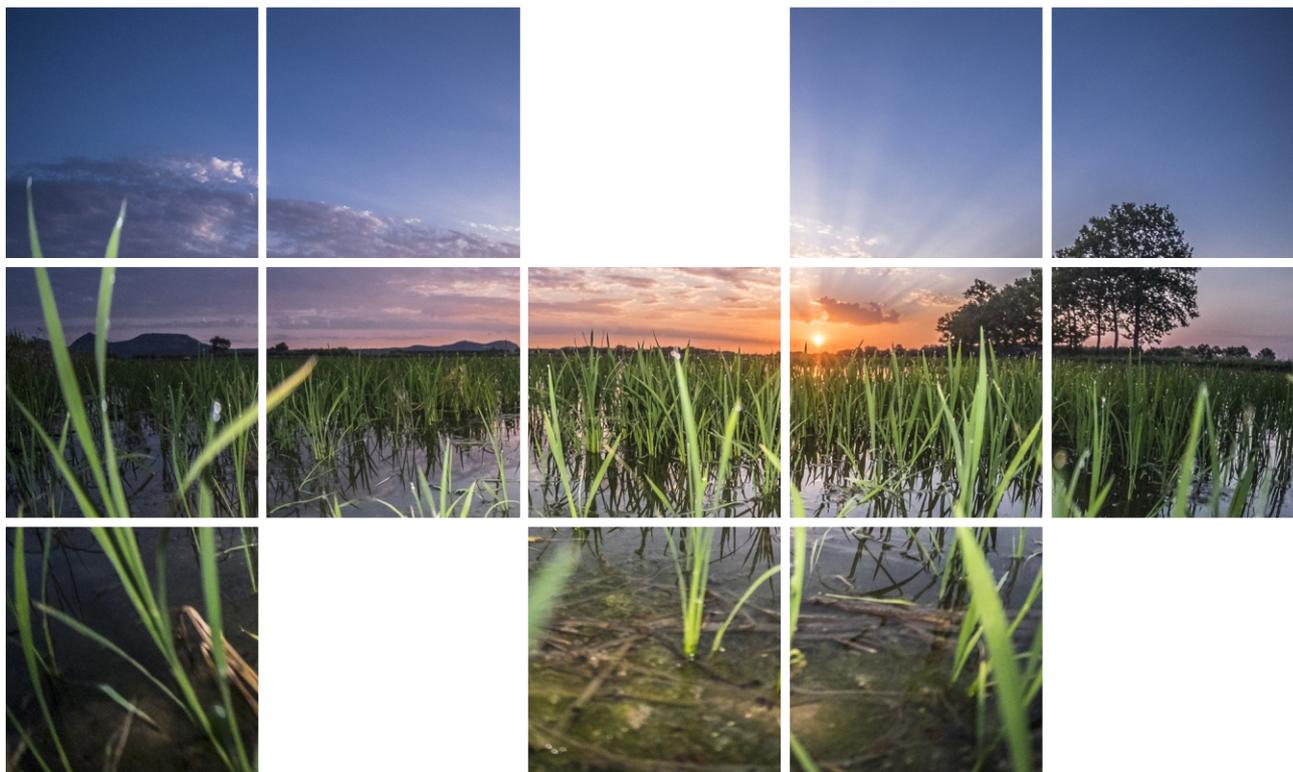
Otros espacios que fomentan la gastronomía del Baix Empordà es el **Espai del Peix**. Un proyecto del Museo de la Pesca (Ayuntamiento de Palamós), que quiere contribuir al conocimiento, la sostenibilidad y la gastronomía de los productos pesqueros desembarcados en la lonja de Palamós poniendo en valor aquellas especies poco cotizadas pero con un alto valor culinario y gastronómico, haciendo al mismo tiempo pedagogía. El Espai del Peix ofrece una gran diversidad de talleres, visitas guiadas a la subasta de pescado y show cookings para todo tipo de públicos.

Para finalizar, una visita al **Centro de Interpretación de la Gastronomía "La Cuina a Catalunya"**, ubicado en Palafrugell, permite descubrir la historia de la gastronomía y la evolución del turismo en el Baix Empordà.

Destacamos el duro trabajo de los profesionales de nuestra cocina a lo largo de estos años, que sin ellos no hubiera sido posible posicionar la gastronomía de la comarca como lo está actualmente. Fue en el año 1995, cuando dieciséis restaurantes de la comarca se constituyeron formalmente como colectivo gastronómico con el nombre de **La Cuina de l'Empordanet** con el objetivo de promocionar la calidad gastronómica del territorio y convertir l'Empordà en un destino gastronómico de primera magnitud.

Por otra parte, una gran mayoría de restaurantes de nuestra comarca se han unido para contribuir también en la difusión de la gastronomía organizando las ya mencionadas campañas y jornadas gastronómicas en colaboración con los ayuntamientos de su municipio. Son ejemplo las asociaciones **El Plat Blau** (Calonge i Sant Antoni, Palamós y Vall-Ilobrega), **la Estación Náutica L'Estartit-Illes Medes** (Torroella de Montgrí – l'Estartit) o los municipios de Begur, la Bisbal d'Empordà, Palafrugell, Pals y Sant Feliu de Guíxols.

De toda esta base surgen nuestros platos más característicos: pollo con cigalas, suquets de pescado, arroces, sepia con guisantes, fricandós, platillos, asados, escalibadas, ensaladas, manzanas rellenas de carne...



# 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 “Productes de l'Empordà” (productos de l'Empordà).

## Arroz de Pals

Actualmente unos 20 productores trabajan los campos y son tres los productores de arroz que lo comercializan bajo la marca "Arròs de Pals". 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 "Productes de l'Empordà" (productos de l'Empordà). Las variedades tradicionales más conocidas son el bahía y el bomba. El carneroli, nembo, tebre, etc. son variedades más novedosas. Lo podemos encontrar envasado por variedades sin mezcla de granos: Bahía, Bomba, Nembo, Carnaroli, Akita Komachi y el Bahía en formato integral o según sus propiedades morfológicas como: Rodó perlat, Semi-llarg cristal·lí y el Rodó perlat también en formato integral.



## Vino Denominación de Origen Empordà

Vino de gran calidad. Las variedades de vino tintas principales son la Cariñena o Samsó, 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 Moscatel, el tradicional Xarel·lo y, de nueva implantación, el Chardonnay, Sauvignon blanc y Gewurztraminer.

Más información: [www.doemporda.cat](http://www.doemporda.cat)



Destacamos la existencia de la Ruta del Vi Do Empordà con bodegas y otros establecimientos adheridos que les abrirán sus puertas al apasionante mundo del vino.

Más información: [www.costabrava.org](http://www.costabrava.org)



## El vino de payés de Calonge

Las bodegas de los masos y masías (casas de labranza típicas catalanas) nos muestran cómo se continúa haciendo vino de manera tradicional como se ha hecho siglo tras siglo. Estos masos y masías nos aproximan a un estilo de vida que parece que desaparezca pero que en Calonge i 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.

Más información: [www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)



## 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, Corivell y Verdàl (Llei de Cadaqués). 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 los Flequers 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 sensitivas e organolépticas muy especiales: el color marrón de la corteza con olor de masa madre y la miga con un toque de avellanas tostadas.



## Pescados y mariscos

En nuestro litoral hay una gran variedad de pescados. Destacamos el pescado azul (sonsos, 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 garoína (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.



## 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 Figueras, producto adherido a la marca de garantía "Productes de l'Empordà" (productos de l'Empordà).



## Frutas .....

La fruta dulce en nuestra comarca es típica de la zona del Baix Ter donde encontramos melocotones, 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 Protegida bajo el nombre Poma de Girona. Las principales variedades son Golden, Red Delicious, Royal Gala y Granny Smith.



## Postres y dulces .....

Els Brunyols de l'Empordà (buñuelos) son unos de los postres más típicos de l'Empordà junto con el recuit (quesón). 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 (quesón), 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 "Productes 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.



## Embutidos y carnes .....

La caza de las Gavarres, las aves, los rebaños 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 charcuterías 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 "Productes de l'Empordà" (productos de l'Empordà).





# La marca de garantía **Productes de l'Empordà** (Productos de l'Empordà)

## *8 productos de calidad certificados anualmente*

La marca de garantía “Productes de l'Empordà” nace por la voluntad de los consejos comarcales del Alt y Baix Empordà y un colectivo de productores, con el objetivo de personalizar y reconocer los productos propios de l'Empordà y ayudar a promocionar la comercialización y venta de estos productos ampurdaneses.

La marca de garantía fue otorgada el mes de septiembre de 2003, y garantiza que todos los productos adheridos están producidos o elaborados, transformados y envasados en l'Em-

pordà, y según sus tradiciones. Además, los productores superan periódicamente los controles de un laboratorio alimentario que certifica su calidad en las diferentes fases del producto.

Los productos que recoge la marca de garantía son: el arroz de Pals, la butifarra dulce, los “brunyols” (buñuelos) de l'Empordà, la cebolla de Figueres, la alubia pequeña (fesol de l'ull ros), la manzana de relleno de Vilabertran, el recuit (requesón) y la gamba de Palamós.

## 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. Es ideal para todo tipo de platos especialmente para cocinar arroz a la cazuela, plato típico ampurdanés, ya que no se pasta y queda poco cocido.

### FICHA TÉCNICA

**Época de siembra:**

De finales de abril a principios de mayo.

**Época de recolección:**

De finales de septiembre a finales de octubre.

**Características del producto:**

La resistencia del grano una vez cocido.

**Variedades:**

Bahía, Tebre, Senia, Carnaroli, Bomba, Nembo, Loto, Thaibonnet, y Montsianell.

**Envase:**

Bolsa de plástico normal y envasado al vacío de 1 y 5 kg.

**Conservación:**

Proteger de la luz solar, conservar en lugar fresco y seco.



## "Brunyols de l'Empordà" (Buñuelos de l'Empordà)

Los buñuelos son un plato de postre que se empieza a comer en Cuaresma y es durante la Semana Santa cuando tiene su momento culminante. Se pueden encontrar en pastelerías y panaderías de l'Empordà.

### FICHA TÉCNICA

**Época de elaboración:**

Todo el año.

**Ingredientes:**

Harina, agua o leche, levadura de París, sal, matalahúga, grasa de cerdo, aceite de oliva o mantequilla, limón, huevos, azúcar, anís o garnacha.

**Características del producto:**

La forma habitual es hinchada, como una esfera chafada. Su textura es compacta tirando más bien a densa. Una de sus características diferenciales es el ligero gusto de matalahúga y que no tienen agujero.

**Envase:**

A peso.

**Conservación:**

A temperatura ambiente.



## Butifarra dulce .....

Se trata de un embutido crudo o curado elaborado de forma tradicional des del siglo XIV. Se puede encontrar en diferentes carnicerías y charcuterías de l'Empordà durante todo el año. Se come de aperitivo, de plato principal y de postre.

### FICHA TÉCNICA

**Época de elaboración:**

Todo el año.

**Ingredientes:**

Carne magra de cerdo, azúcar, limón, sal y opcionalmente canela.

**Características del producto:**

Se puede consumir cruda o seca.

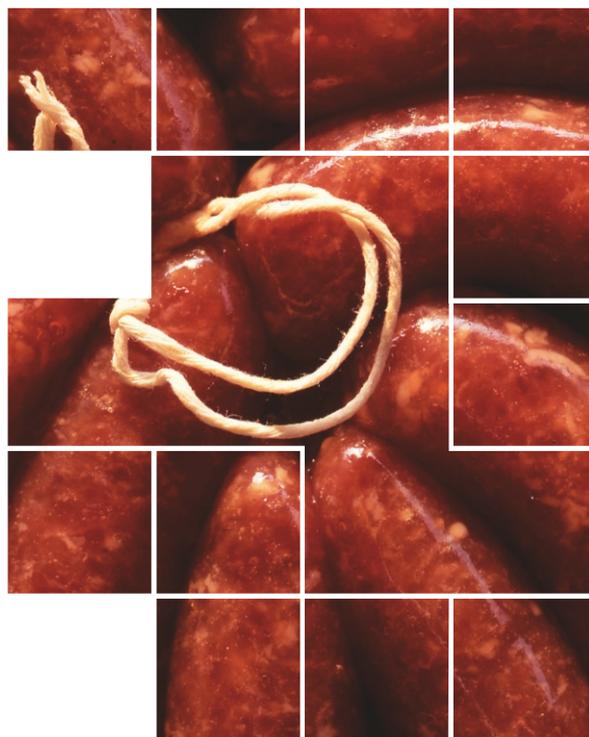
**Envase:**

A peso.

**Conservación:**

Cruda: conservarla en frío.

Seca: conservarla en lugar seco.



## Cebolla de Figueres .....

Cebolla producida en l'Empordà que debe sus características a las condiciones climáticas y geográficas de la zona. Su sabor es dulce y su consistencia blanda.

### FICHA TÉCNICA

**Época de siembra:**

Diciembre y enero.

**Época de recolección:**

De junio a julio.

**Características del producto:**

Tiene un color dorado, un poco liloso y su forma es un poco aplanada.

**Envase:**

A peso.

**Conservación:**

Caja de 10, 12 y 15 kg o en bolsa.



## Alubia pequeña (Fesol de l'ull ros) .....

La alubia pequeña (fesol de l'ull ros) es una legumbre típica de l'Empordà, cultivada desde la antigüedad. Se siembra aproximadamente en el día de San Poncio (11 de mayo) y se recoge a mano. Alrededor de agosto, se recoge la alubia tierna, si es para descascararla, o en septiembre, si es para consumirla seca. Normalmente se consume en seco, pero es exquisita en su forma tierna. El plato tradicional es la alubia pequeña hervida y acompañada de butifarra de perol.

### FICHA TÉCNICA

**Origen del producto:**

Cosechado y envasado exclusivamente en l'Empordà.

**Características del producto:**

Presenta un calibre pequeño, de sabor suave y de piel fina, que permite una cocción fácil. Presenta una tonalidad amarillenta, con una mancha marrón en el medio. Tiene una ligera forma de gancho pequeño.

**Envase:**

La alubia en seco se comercializa principalmente en envases de 500 gramos o de 1 kilogramo, mientras que la alubia cocida, en envases de 750 gramos.

**Conservación:**

Debe conservarse en un lugar seco, oscuro y a temperatura ambiente



## Recuit (Requesón) .....

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.

### FICHA TÉCNICA

**Época de elaboración:**

Todo el año.

**Características del producto:**

Producto de color blanco lechoso y brillante de textura blanda y gelatinosa. Sabor fresco, dulce y lechoso.

**Envase:**

En terrina (80 g - 140 g) y a peso en envases de 1 a 3 Kg.

**Conservación:**

En el frigorífico aproximadamente unos ocho días.



## Recuit de drap (Requesón de trapo) .....

Producto elaborado principalmente con leche de cabra, oveja o vaca pasteurizada procedente de explotaciones ganaderas de l'Empordà, cuajado mediante cuajo vegetal y/o animal y de pasta blanda escurrida. Se toma de postre acompañado de miel o azúcar.

### FICHA TÉCNICA

**Época de elaboración:**  
Todo el año.

**Características del producto:**  
Producto de color blanco lechoso y brillante de textura blanda y cremosa. No tiene la corteza definida, pero exteriormente presenta los grabados del recipiente donde se ha escurrido. Sabor fresco, dulce y lechoso.

**Envase:**  
En trapo.

**Conservación:**  
En el frigorífico aproximadamente unos cinco días.



## Manzana de relleno de Vilabertran .....

Las manzanas de relleno de Vilabertran son unos postres típicos de l'Empordà que alcanzan su máximo esplendor en las fiestas de agosto y septiembre.

Desde hace siglos que en Vilabertran era típico comer manzanas rellenas en el intermedio del baile de las fiestas y mucha gente se acercaba al pueblo para degustar estos exquisitos postres. El pueblo de Vilabertran ha heredado y mantenido este producto y tradición y ahora lo transmite a las nuevas generaciones mediante la feria que se celebra cada año en la población a mediados de septiembre.

### FICHA TÉCNICA

**Época de elaboración:** Corta duración: solo agosto y septiembre.

**Ingredientes:** Manzana “capçana” (territorialmente conocida como “capçada”), verde doncella o reineta; carne de butifarra dulce, huevo, anís, almendra tostada, limón, galletas (tipo Maria, “ametllats”, barquillos...), azúcar, harina, aceite de oliva, canela en rama, chocolate negro y azúcar caramelizado.

**Características del producto:** La variedad de manzanas utilizadas tienen la pulpa muy firme, compacta y consistente y aguantan largas cocciones. Han estado elaboradas y cocidas de manera tradicional. Durante dos o tres días se cuecen a fuego lento en diversas sesiones para conseguir su punto óptimo.

**Envase:** Cajas transparentes de diversas unidades (de 2 hasta 7 unidades).

**Conservación:** Conservar en frío.



## Gamba de Palamós .....

La gamba de Palamós tiene una marca de garantía de calidad propia, la marca de garantía Gamba de Palamós. Esta marca regula la calidad de la gamba a través de la aplicación de normas estrictas en el proceso de pesca, en el tratamiento y la manipulación de las gambas en toda la cadena de distribución, y con un control exhaustivo de la cadena del frío (temperatura entre 0º y 4º C) desde el mar hasta el consumidor final.

### FICHA TÉCNICA

---

**Origen del producto:**

Se limita a la gamba fresca de la especie *Aristeus antennatus*, extraída de las aguas de la costa de Palamós.

**Características del producto:**

Cuerpo rojizo y textura firme. La marca de garantía asegura que la gamba que llega al cliente mantiene el máximo nivel de calidad: un sabor exquisito, un aroma inconfundible, un aspecto atractivo y un grado de frescura inmejorable.

**Envase:**

A peso.

**Conservación:**

Conservar en frío.



# Campañas y jornadas gastronómicas del Baix Empordà

## *12 campañas gastronómicas que se celebran actualmente*

Los restaurantes ampurdaneses organizan regularmente campañas y jornadas gastronómicas con el objetivo de dar a conocer las especialidades y productos locales del Baix Empordà. El 1983 tuvo lugar la primera muestra gastronómica pero fue en 1992 cuando se creó la primera campaña gastronómica a nivel municipal. Poco a poco, se fueron creando más campañas y jornadas y ahora ya es una tradición muy arraigada en nuestra comarca. Durante los meses de las campañas se puede degustar un producto concreto a través de menús especiales dedicados a ese producto, siempre promoviendo los productos de temporada y a un precio fijo.

## 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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Palafrugell.  
Tel. 972 30 02 28  
[turisme@palafrugell.net](mailto:turisme@palafrugell.net)  
[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat)



## Menú de l'Olla de Peix

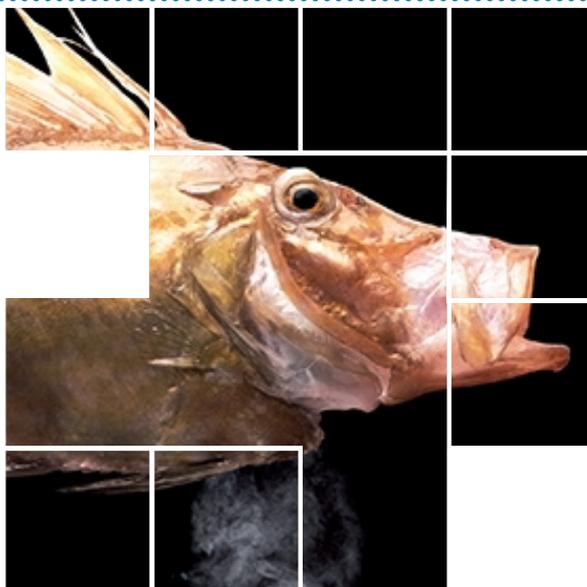
### Olla de Pescado

 Calonge i 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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Calonge i Sant Antoni:  
Tel. 972 66 17 14 · [turisme@calonge.cat](mailto:turisme@calonge.cat) · [www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)  
o con la oficina de turismo de Palamós:  
Tel. 972 60 05 50 · [oficinadeturisme@palamos.cat](mailto:oficinadeturisme@palamos.cat) · [www.visitpalamos.cat](http://www.visitpalamos.cat)



## Pals y la Cocina del Arroz

 Pals

 De abril a mayo

El menú tiene como plato principal el arroz de Pals, producto adherido a la marca de garantía "Productes 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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Pals:  
Tel. 972 63 73 80  
[info@pals.cat](mailto:info@pals.cat)  
[www.visitpals.cat](http://www.visitpals.cat)



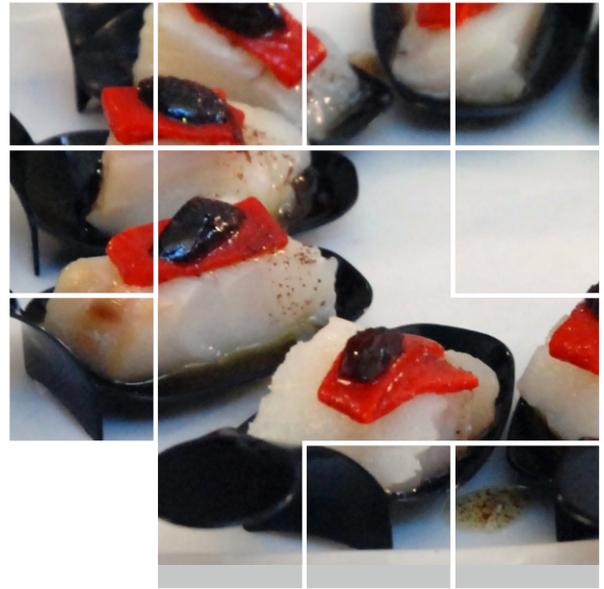
## La Cocina del Bacalao y del Peixopalo (bacalao seco)

 **Sant Feliu de Guíxols**

 **Cuaresma**

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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Sant Feliu de Guíxols:  
Tel. 972 82 00 51  
turisme@guixols.cat  
www.visitguixols.com



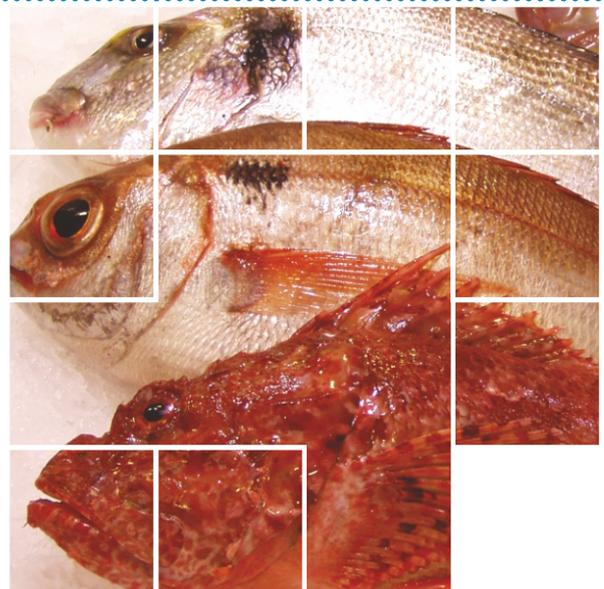
## El Pescado de Roca

 **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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Begur:  
Tel. 972 62 45 20  
turisme@begur.cat  
www.visitbegur.com



## El Pescado Azul Ganxó

 **Sant Feliu de Guíxols**

 **De mayo a junio**

El protagonista de esta campaña es el pescado azul. Sonsos, 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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Sant Feliu de Guíxols:  
Tel. 972 82 00 51  
turisme@guixols.cat  
www.visitguixols.com



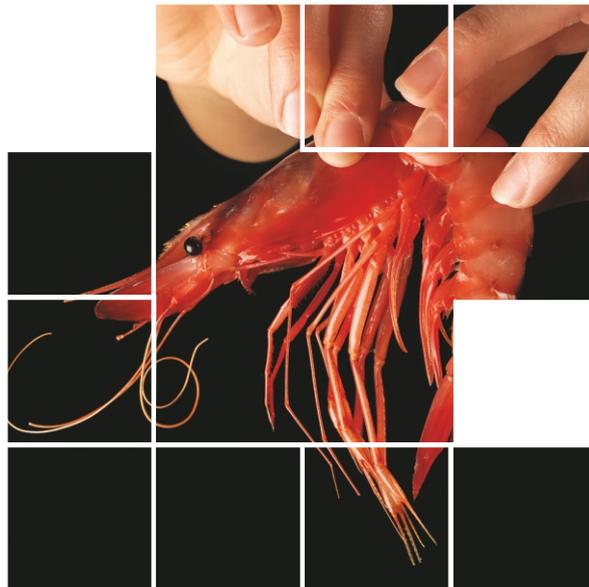
## El Menú de la Gamba

 Palamós, Calonge i Sant Antoni y Vall-llobrega

 De mayo a julio

¡Saborea la cabeza y chúpate los dedos! Desde las profundidades más secretas del Mediterráneo, 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-.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Calonge i Sant Antoni:  
Tel. 972 66 17 14 · [turisme@calonge.cat](mailto:turisme@calonge.cat) · [www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)  
o con la oficina de turismo de Palamós:  
Tel. 972 60 05 50 · [oficinadeturisme@palamos.cat](mailto:oficinadeturisme@palamos.cat) · [www.visitpalamos.cat](http://www.visitpalamos.cat)



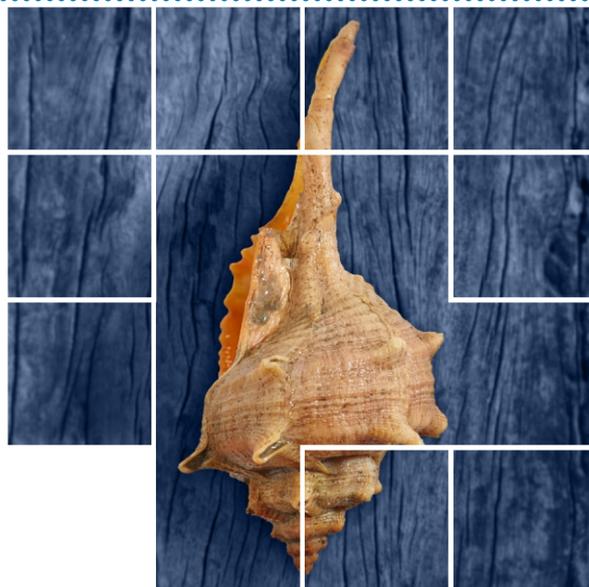
## Tastets de Mar, la Clova

 Torroella de Montgrí - l'Estartit

 Junio

La campaña consiste en una muestra de diferentes mariscos o pescados cocinados desde 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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Torroella de Montgrí-l'Estartit:  
Tel. 972 75 19 10  
[info@visitestartit.com](mailto:info@visitestartit.com)  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)



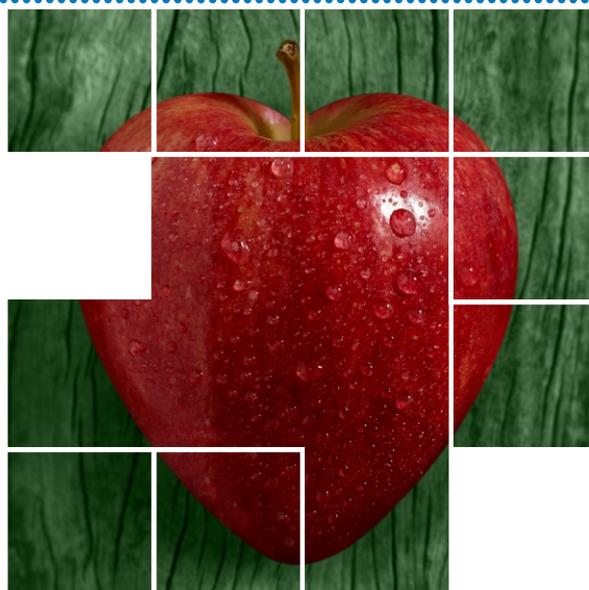
## La Poma a la Cuina La Manzana

 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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Torroella de Montgrí-l'Estartit:  
Tel. 972 75 19 10  
[info@visitestartit.com](mailto:info@visitestartit.com)  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)



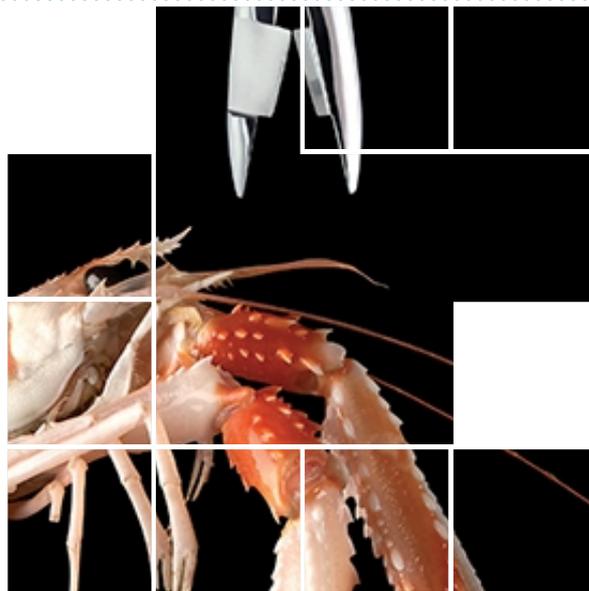
## El Menú de la Cigala

 Calonge i 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.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Calonge i Sant Antoni:  
Tel. 972 66 17 14 · [turisme@calonge.cat](mailto:turisme@calonge.cat) · [www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)  
o con la oficina de turismo de Palamós:  
Tel. 972 60 05 50 · [oficinadeturisme@palamos.cat](mailto:oficinadeturisme@palamos.cat) · [www.visitpalamos.cat](http://www.visitpalamos.cat)



## 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 recomienda encargarlo con antelación o aprovechar la jornada gastronómica. El plato está hecho con tripa de bacalao, huevo duro, peixopalo (bacalao seco) y patata. Con el tiempo se ha ido enriqueciendo con sepia, aves de caza y salchichas.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Palafrugell.  
Tel. 972 30 02 28  
[turisme@palafrugell.net](mailto:turisme@palafrugell.net)  
[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat)



## 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 uriç. 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 central de la campaña.

 Para conocer los restaurantes participantes contactar con la oficina de turismo de Sant Feliu de Guíxols:  
Tel. 972 82 00 51  
[turisme@guixols.cat](mailto:turisme@guixols.cat)  
[www.visitguixols.com](http://www.visitguixols.com)



# **Ferias y actividades gastronómicas**

*21 ferias y actividades  
gastronómicas*

## Ferias y actividades gastronómicas .....

### Uriçada Popular

Sant Feliu de Guíxols. Febrero

### La Sopa de Verges

Martes de Carnaval

### La Fiesta del Arroz en Albons

Martes de Carnaval

### El Mercado del Brunyol (buñuelo)

Sant Feliu de Guíxols. Viernes, sábado y domingo de Semana Santa

### El Ganxotapes primavera

Sant Feliu de Guíxols. Abril - mayo

### La Feria Empordà, cocina y salud

Torroella de Montgrí. Abril

### Festival Marinero Terra de Mar

Palamós. Mayo

### La Feria de la Gamba

Palamós. Junio

### La Plantada Tradicional de Arroz

Pals. Junio

### La Feria Vino en Pals

Pals. Medios de agosto

### La Feria de Vinos y Cava de Cataluña

Palafrugell. Medios de agosto

### La Jornada del Vermut

La Bisbal d'Empordà, 11 de septiembre

### La Feria de la Manzana

Ullà. Tercer domingo de octubre

### La Siega Tradicional de Arroz

Pals. Octubre

### La Fiesta de la Cerveza

Platja d'Aro. Finales de septiembre y principios de octubre

### El Tastaolletes, Muestra de Gastronomía y Cerámica de la Bisbal

La Bisbal d'Empordà. Octubre

### El Ganxotapes Otoño

Sant Feliu de Guíxols. Octubre - noviembre

### El Palamós Gastronómico

Palamós. Otoño

### El Concurso Tapa Estrella

Palamós. Otoño

### La Fiesta del Vino Nuevo

Calonge. Segundo fin de semana de noviembre

### La Feria de la Seta

Sant Sadurní de l'Heura. Tercer domingo de noviembre

## Eco Mercat Món Empordà

Mercado de productos ecológicos en diversas poblaciones del Baix Empordà

**Rupià:** primer sábado de cada mes

**Corçà:** segundo y tercer sábado de cada mes

**Torroella de Montgrí:** cuarto y quinto sábado de cada mes

## Mercados semanales

**Lunes:** Torroella de Montgrí

**Martes:** Palamós, Pals y Verges

**Miércoles:** Begur y Sant Antoni de Calonge

**Jueves:** Calonge y l'Estartit

**Viernes:** La Bisbal d'Empordà y Platja d'Aro

**Sábado:** Palamós y Santa Cristina d'Aro

**Domingo:** Palafrugell y Sant Feliu de Guíxols

## Mercados municipales

**Palamós**

**Palafrugell**

**Sant Feliu de Guíxols.**

# Espacios gastronómicos

## *3 espacios gastronómicos*

El Baix Empordà dispone de tres espacios gastronómicos que fomentan la gastronomía de l'Empordà y que organizan talleres, cursos, show cookings con producto local y de temporada.

---

## Aula Gastronómica de l'Empordà

El Aula es un centro abierto destinado a generar nuevas iniciativas y ofrecer una plataforma que permita a los profesionales mantener contactos entre ellos e intercambiar conocimientos. Asimismo, pretende acercar el apasionante mundo de la cocina profesional a los particulares, a los amantes de la gastronomía.



Con este objetivo, el Aula os propone diferentes cursos y talleres para realizar durante vuestras vacaciones en la comarca. Aquí encontraréis cursos para niños (donde los más pequeños podrán aprender de los grandes profesionales del sector cómo se trabaja en una cocina) hasta talleres de cocina básica o de cocina ampurdanesa, así como cursos destinados a dar a conocer los platos de los mejores cocineros de la comarca.

C. Turisme, 1 · 17253 · Vall-llobrega · Tel. 972 60 00 69  
[www.aulagastronomicadelemporda.com](http://www.aulagastronomicadelemporda.com)

---

## Espai del Peix



El *Espai del Peix* es un proyecto del Museo de la Pesca (Ayuntamiento de Palamós) ubicado en un espacio inmejorable sobre el puerto de Palamós, quiere contribuir al conocimiento, la sostenibilidad y la gastronomía de los productos pesqueros desembarcados en la lonja de Palamós poniendo en valor aquellas especies poco cotizadas pero con un alto valor culinario y gastronómico, haciendo al mismo tiempo pedagogía.

El *Espai del Peix* ofrece una gran diversidad de talleres, visitas guiadas a la subasta de pescado y show cookings para todo tipo de públicos.

Espai del Peix. Edificio de la Lonja. Moll Pesquer, s/n. 17230 Palamós.  
Tel 972 60 04 24 · [infomuseu@palamos.cat](mailto:infomuseu@palamos.cat)  
[www.espaidelpeix.org](http://www.espaidelpeix.org)

---

## Centro de Interpretación de la Gastronomía “La Cuina a Catalunya”



El Centro de Interpretación de la Gastronomía de Cataluña os permitirá descubrir la evolución de la gastronomía a lo largo de la historia, la evolución del turismo en el Baix Empordà a través de dos audiovisuales, todo lo que necesitáis saber sobre las campañas gastronómicas, recetas, mercados... a través de paneles táctiles, así como los principales productos de Cataluña con su explicación. Mismo horario de apertura que la oficina de turismo.

Av. de la Generalitat, 33 · 17200 · Palafrugell  
Tel. 972 30 02 28 · [turisme@palafrugell.cat](mailto:turisme@palafrugell.cat)  
[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat)

# Experiencias gastronómicas

---

## Visitas guiadas



En el Baix Empordà no solo podéis degustar los productos típicos, sino que también podéis ser partícipes de su proceso de elaboración a través de las visitas guiadas o los talleres que os ofrecen los productores de nuestra comarca.

Más información en [www.visitemporda.com](http://www.visitemporda.com) o en la publicación *Artesanía del Baix Empordà* editada por el Consell Comarcal del Baix Empordà y que está disponible en las oficinas de turismo de la comarca y en el mismo Consell Comarcal.

---

## Los profesionales de nuestra cocina



El año 1995 dieciséis restaurantes de la comarca del Baix Empordà se constituyeron formalmente como un colectivo gastronómico con el nombre de **La Cuina de l'Empordanet** ([www.cuinadelempordanet.com](http://www.cuinadelempordanet.com)) con el objetivo de promocionar la calidad gastronómica del territorio y convertir l'Empordà en un destino gastronómico de primera magnitud.

Por otra parte, una gran mayoría de restaurantes de nuestra comarca se han unido para contribuir también en la difusión de la gastronomía organizando campañas y jornadas gastronómicas en colaboración con los ayuntamientos de su municipio. Son ejemplo las asociaciones **El Plat Blau** (Calonge i Sant Antoni, Palamós y Vall-llobrega), **la Estación Náutica l'Estartit-Illes Medes** (Torroella de Montgrí – l'Estartit) o los municipios de Begur, la Bisbal d'Empordà, Palafrugell, Pals y Sant Feliu de Guíxols.

---

## Restaurantes con estrella Michelin



La calidad gastronómica del Baix Empordà está también reconocida internacionalmente con tres restaurantes galardonados con una estrella Michelin, que son el restaurante Casamar de Llafranc, el restaurante Bo-tic de Corçà y el restaurante Terra de Sant Feliu de Guíxols. Por proximidad, destacamos también el restaurante Els Tinars de Llagostera (El Gironès) que cuenta también con una estrella Michelin. Las estrellas se asignan teniendo en cuenta diferentes parámetros destacando la calidad y la creatividad de los platos.

# Recetas típicas de nuestra comarca

## Suquet de pescado

---

### Ingredientes

180 g por persona de cabracho o de rubio  
4 ajos  
4 tomates maduros pequeños  
1 patata y media por persona  
Alioli cortado  
Agua o fumet de pescado



En una cazuela con aceite, freír los ajos hasta que estén bien dorados.

Agregar el tomate y, cuando haya reducido, las patatas. Remover para que todo quede bien mezclado. Añadir el fumet y dejar cocer las patatas.

Cuando falten unos 8 minutos para que las patatas estén a punto, incorporar a la cazuela el pescado cortado en rodajas.

Al cabo de unos minutos, cuando el pescado ya esté cocido, regar el guiso con una buena cantidad de alioli cortado (según el gusto de cada cual, también se puede servir aparte).

**Recomendación:** dejar reposar el suquet unos minutos antes de servirlo.

---

## Arroz a la cazuela

---

### Ingredientes (10 personas)

800 g de arroz · 10 gambas · 10 cigalas  
1/2 kg de costilla de cerdo · 2 sepias medianas  
3 alcachofas · 1 pimiento rojo  
50 g de guisantes desgranados  
1/2 kg de mejillones de roca · 1/2 kg de almejas  
Aceite de oliva y sal

### Para el sofrito:

3 cebollas medianas · 1 copita de vino blanco seco  
5 dientes de ajo · 4 tomates maduros  
sal, pimienta blanca, azúcar y aceite de oliva

### Para el fumet:

1 kg de pescado de roca, cintas y cangrejos

**Preparación del sofrito:** Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas. Sofreírla en el aceite a fuego suave, removiendo de vez en cuando, hasta que quede oscura pero no quemada. Añadir un chorrito de vino y los dientes de ajo pelados y picados; cuando los ajos tomen color, agregar los tomates pelados y triturados. Salpimentar y añadir un poco de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate. Dejar cocer lentamente hasta que el conjunto adquiera una consistencia de confitura.

**Preparación del fumet:** Colocar el pescado limpio en una cazuela con 2 litros de agua. Llevar a ebullición a fuego lento para evitar que el agua se evapore e ir espumando cuando sea necesario. Tras 20 o 25 minutos en ebullición, retirar del fuego, colar y reservar el caldo.

En una cazuela de hierro, calentar el aceite, saltear las gambas y las cigalas, y reservar. Freír en el mismo aceite la costilla de cerdo, y retirarla cuando esté dorada. También en el mismo aceite, freír ligeramente la sepia limpia y cortada en trocitos.

Añadir a la cazuela del sofrito las alcachofas, limpias de las hojas exteriores y cortadas en octavos, y el pimiento cortado en tiras muy finas. Dejar cocer durante unos minutos.

Incorporar la costilla y la sepia, remover y añadir el arroz.

Remover de nuevo y agregar el fumet caliente.

Dejar cocer a fuego vivo durante 10 minutos desde que comience a hervir. Rectificar de sal.

Añadir los guisantes, las almejas y los mejillones enteros, sin abrir. Dejar cocer 5 minutos a fuego medio.

Por último, incorporar las gambas y las cigalas, y cocer 3 minutos más.

Dejar reposar el plato unos 5 minutos antes de servirlo, en la misma cazuela.

---

## Pollo con cigalas

### Ingredientes

1 pollo de corral  
3 cigalas por persona  
2 cebollas  
2 o 3 tomates maduros pequeños  
3 o 4 dientes de ajo  
1 puñado de almendras, ajos y pimiento  
Agua y caldo

En una cazuela con aceite, freír el pollo cortado en trozos, los ajos y el pimiento. Cuando todo esté dorado, sacar y reservar para más tarde.

En el mismo aceite, freír las cigalas y retirarlas. A continuación, sofreír la cebolla bien picada. Cuando comience a dorarse, añadir el tomate y remover sin parar hasta que el conjunto esté bien concentrado y haya adquirido consistencia de mermelada.

Una vez que el sofrito esté a punto, agregar los trozos de pollo y cubrir de agua. Rectificar de sal y dejar cocer, tapado, a fuego suave.

Cuando el pollo ya esté tierno, añadir las cigalas y un picadillo de ajos y almendras majado en el mortero.

**Recomendación:** consumir al día siguiente de su elaboración.



## Sepia con guisantes

### Ingredientes (10 personas)

3 sepias de unos 400 g cada una  
600 g de guisantes desgranados  
2 kg de patatas  
4 dientes de ajo  
2 cebollas medianas  
1 copita de vino blanco  
4 tomates maduros

Limpia la sepia, cortarla en trozos y reservarla.

Poner a cocer los guisantes en agua salada hirviendo. Dejarlos hervir entre 10 y 15 minutos, de manera que queden al dente, y escurrirlos.

En una cazuela con aceite, freír los dientes de ajo hasta que tomen color. Retíralos.

En el mismo aceite, freír la sepia durante unos minutos hasta que absorba su propio jugo. Salarla y reservarla.

Siempre en el mismo aceite, hacer un sofrito con la cebolla pelada y picada; cuando tome color, agregar el vino y, una vez reducido, los tomates pelados y troceados. Dejar cocer a fuego lento.

Para el picadillo:

Perejil  
Un pellizco de pimienta negra  
1 galleta maría  
Pan frito  
1 puñado de piñones, aceite y sal

Cuando el sofrito esté hecho, incorporar la sepia y remover bien.

Añadir entonces las patatas peladas y cortadas a trozos, y cubirlas hasta la mitad con agua fría. Dejarlas cocer durante unos 20-25 minutos a partir de que rompa el hervor.

Agregar los guisantes, que ya tenemos medio cocidos para evitar que la sepia tome demasiado gusto de verdura: en este plato debe dominar el sabor de pescado.

Finalmente, machacar en el mortero el pan frito, los ajos, el perejil, la pimienta negra, la galleta y los piñones. Rectificar de sal y pimienta.

Dejar que el conjunto dé un hervor y servir en la misma cazuela.



# Oficinas de Turismo del Baix Empordà

## BEGUR



Av. Onze de setembre, 5  
17255 Begur  
T. 972 62 45 20  
turisme@begur.cat  
[www.visitbegur.cat](http://www.visitbegur.cat)

## PALS



C. Hospital, 22  
17256 Pals  
T. 972 63 73 80  
info@pals.cat  
[www.visitpals.com](http://www.visitpals.com)

## LA BISBAL D'EMPORDÀ



Edifici Torre Maria  
C. de l'Aigüeta, 17 · 17100 La Bisbal d'Empordà  
T. 972 64 55 00  
turisme@labisbal.cat  
[www.visitlabisbal.cat](http://www.visitlabisbal.cat)

## PERATALLADA



Plaça del Castell, 3  
17113 Peratallada  
T. 872 98 70 30  
turisme@forallac.cat  
[www.forallac.cat](http://www.forallac.cat)

## CALONGE I SANT ANTONI



Av. Catalunya, 26  
17252 Sant Antoni de Calonge  
T. 972 66 17 14  
turisme@calonge.cat  
[www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)

## SANT FELIU DE GUÍXOLS



Plaça del Monestir, s/n  
17220 Sant Feliu de Guíxols  
T. 972 82 00 51  
turisme@guixols.cat  
[www.visitguixols.com](http://www.visitguixols.com)

## CASTELL-PLATJA D'ARO



Mossèn Cinto Verdaguer, 4  
17250 Platja d'Aro  
T. 972 81 71 79  
turisme@platjadaro.com  
[www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com)

## SANTA CRISTINA D'ARO



C. Estació, 4  
17246 Santa Cristina d'Aro  
T. 972 83 52 93  
oficinaturisme@santacristina.cat  
[www.visitsantacristina.cat](http://www.visitsantacristina.cat)

## L'ESTARTIT



Passeig Marítim, s/n  
17258 L'Estartit  
T. 972 75 19 10  
info@visitestartit.com  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)

## TORROELLA DE MONTGRÍ



Centre Cultural Can Quintana  
C. Ullà, 31 · 17257 Torroella de Montgrí  
T. 972 75 51 80  
info@visitestartit.com  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)

## PALAFRUGELL



Av. de la Generalitat, 33  
17200 Palafrugell  
T. 972 30 02 28  
turisme@palafrugell.cat  
[www.palafrugell.cat](http://www.palafrugell.cat)

## VERGES Punto de Información Turística



Centre de Visitants Verges 50  
La Placeta, 2 · 17142 Verges  
T. 972 78 09 74  
turisme@verges.cat  
[www.verges.cat](http://www.verges.cat)

## PALAMÓS



Passeig del Mar, s/n  
17230 Palamós  
T. 972 60 05 50  
oficinadeturisme@palamos.cat  
[www.visitpalamos.cat](http://www.visitpalamos.cat)

# ÁREA DE PROMOCIÓN ECONÓMICA Y TURISMO CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ

C. Tarongers, 12  
17100 La Bisbal d'Empordà  
T. 972 64 23 10  
turisme@baixemporda.cat  
[www.visitemporda.com](http://www.visitemporda.com)



**Facebook:** [www.facebook.com/baixempordaturisme](http://www.facebook.com/baixempordaturisme)



**Twitter:** @baixemporda\_tur



**Instagram:** @visitemporda

---

**Edición:** Consell Comarcal del Baix Empordà

**Diseño:** d+font comunicació creativa

**Fotografía:** Jordi Puig, Asociación El Plat Blau, Oficina de Turismo de l'Estartit, Mas Marcè, CRDO Empordà - Rafael López - Monné, Itinerànnia, Instituto de Promoción Económica de Palafrugell, AIPC Ayuntamiento de la Bisbal d'Empordà, Ayuntamientos de Calonge i Sant Antoni, Palamós, Pals, Sant Feliu de Guíxols y Begur, Costa Brava Centre, Archivo de imágenes PTCBG, Associació Els Xiprers, Manel Antolí, Josep Capellà, Jordi Renart, Roger Lleixà, Josep Lluís Banús y Consell Comarcal del Baix Empordà.

---

Texto bajo la licencia



Esta acción está subvencionada por el Servicio Público de Ocupación de Cataluña en el marco de los Programas de soporte al desarrollo local.