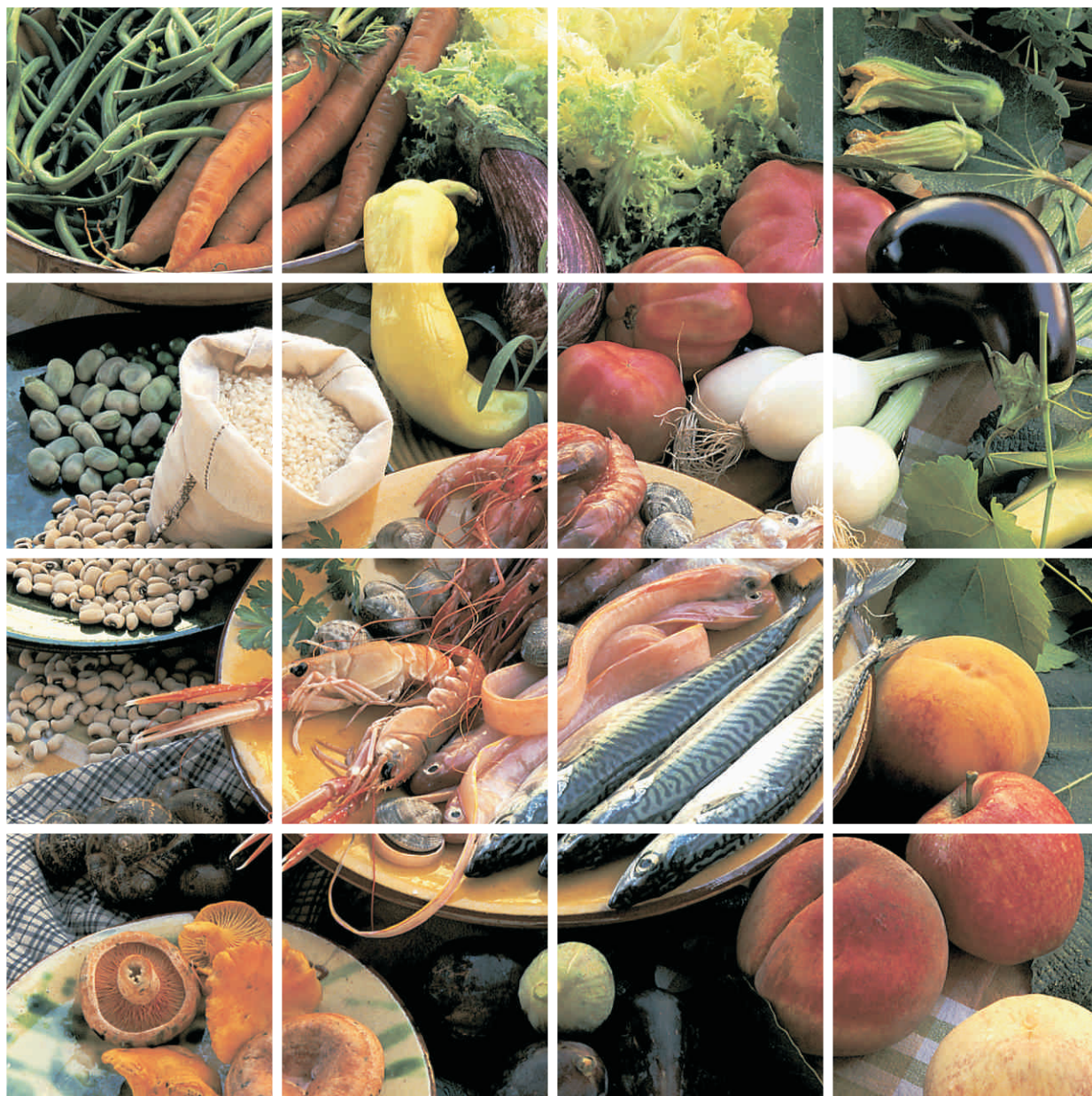


C

Empordà Costa Brava

Baix
Empordà



LA GASTRONOMIA del Baix Empordà



Empordà Costa Brava
Baix Empordà

ÍNDEX



La gastronomia del Baix Empordà	04
Productes locals i de qualitat	06
La marca de garantia Productes de l'Empordà	11
Campanyes i jornades gastronòmiques del Baix Empordà	17
Fires i activitats gastronòmiques	22
Espais gastronòmics	24
Experiències gastronòmiques	26
Receptes típiques de la nostra comarca	27
Oficines de turisme del Baix Empordà	31

La Gastronomia del Baix Empordà

“ Una de les característiques de la cuina del rodal en què visc han estat les barreges dels elements més extravagants. En aquests últims anys s'ha posat de moda un plat que ha produït molta curiositat: la llagosta amb pollastre.[...]. La llagosta amb pollastre és un plat molt difícil de lligar. A priori sembla impossible, però jo l'he menjat en moltes cases, perfectament integrat i agradable.”

Josep Pla

El que hem menjat. Barcelona: Ed. Destino, OC XXII, p. 328-329

Qui diu Empordà diu cuina, una veritable cuina pròpia i tradicional d'agricultors i pescadors. Una cuina que és una mostra evident de la generositat de la nostra terra: el mar dona l'excel·lent peix i marisc típic dels plats de la costa; la plana, fruites i productes del camp i dels horts; i la muntanya, les carns, els formatges i els productes silvestres. La barreja de tots aquests elements és el que ha donat a la nostra cuina la varietat de gustos i contrastos que la distingeix, i que es materialitza en l'anomenada cuina del mar i muntanya.

El secret més gran de la qualitat de la nostra cuina és la utilització de **tècniques culinàries** pròpies com el sofregit i la picada i la utilització de **productes autòctons i de qualitat**: l'arròs de Pals, que és l'element base d'una multitud de plats; la gamba de Palamós, el peix de la Costa Brava, com el peix blau ganxó o el peix de roca, que es poden assaborir sols o acompanyats; les verdures i hortalisses, que, fresques o cuites, són l'ingredient fonamental d'amanides; els diversos cuinats, els estofats...

S'utilitzen productes de qualitat com els productes adherits a la **marca de garantia Productes de l'Empordà**, marca que garanteix que els productes adherits són produïts, elaborats, transformats i envasats a l'Empordà, i s'elaboren segons les seves tradicions. Tots els productors són auditats per demostrar l'origen i qualitat del producte. Els productes adherits són l'arròs de Pals, la botifarra dolça, els brunyols de l'Empordà, la ceba de Figueres, el fesol de l'ull ros, la gamba de Palamós, la poma de relleu de Vilabertran i el recuit.

El Baix Empordà per naturalesa pròpia és líder en l'art de la gastronomia. Aquesta posició de lideratge s'ha aconseguit gràcies a una constant activitat, participació i interès en el marc del patrimoni culinari per realitzar projectes que tenen per objectiu promoure la cuina i els productes locals. Un d'aquests projectes és la creació de campanyes i jornades gastronòmiques. És l'any 1992 quan s'organitza la primera campanya gastronòmica municipal i any rere any s'han anat creant noves campanyes i jornades fins a consolidar les 12 campanyes que se celebren actualment.

Cadascuna d'elles treballa amb productes de temporada i per tant se celebra en l'època de l'any en que el producte es troba en el seu millor moment per ser consumit. Coordinada municipalment, cada campanya implica a un gran nombre de restaurants locals, que participen oferint un menú basat en el producte estrella de la mostra i garantint una qualitat de cuina i servei.

“ La qualitat d'una determinada cuina depèn en grandíssima part de la dels elements que s'hi utilitzen.”

Josep Pla

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

La cuina de l'Empordà ha estat i és present en els esdeveniments socials que tenen lloc a la nostra comarca, i es converteix, així, en un motiu més de trobada. Aquest component social ha estat creat a base de suquets de pescadors arran de platja, d'arrossos a la cassola a les trobades populars, o de les llargues nits de menjar i tertúlia a les barraques d'arran de costa o de l'interior del país. Sense oblidar les fondes de poble on les xefes s'acabaven amb llarguíssimes sobretaules, que encara es repeteixen avui en dia i que són sempre sorprenents per a la gent vinguda d'altres indrets.

L'escriptor Josep Pla, gran enamorat de la nostra cuina, ens destaca l'escudella, l'arròs a la cassola, els platillos d'oca amb naps, la vedella amb bolets, els rostits de vedella i de porc...

“La cuina és el paisatge posat a la cassola.”

Expressió atribuïda a Josep Pla

La nostra cuina, però, no es manté viva només per la tradició, sinó també per la innovació, l'experimentació i la creació de nous plats, que són les virtuts que donen continuïtat a una cultura culinària. **L'Aula Gastronòmica de l'Empordà** és el principal centre de foment d'aquestes iniciatives, que es promouen pensant no només en els nostres professionals i ciutadans, sinó també en aquells visitants que volen aprendre una mica més sobre la nostra cuina i per als quals s'organitzen cursets durant tot l'any.

Un altre espai que fomenta la gastronomia del Baix Empordà és l'**Espai del Peix**. Un projecte del Museu de la Pesca (Ajuntament de Palamós), que vol contribuir al coneixement, la sostenibilitat i la gastronomia dels productes pesquers desembarcats al port de Palamós posant en valor aquelles espècies poc cotitzades, però amb un alt valor culinari i gastronòmic, i fent-ne pedagogia. L'Espai del Peix ofereix una gran diversitat de tallers, visites guiades a la subhasta del peix i show cookings per a tot tipus de públics.

Per acabar, una visita al **Centre d'Interpretació de la Gastronomia La Cuina a Catalunya**, ubicat a Palafrugell, us permetrà descobrir l'evolució de la gastronomia al llarg de la història i l'evolució del turisme al Baix Empordà.

Destaquem l'esforç important que han realitzat els professionals de la nostra cuina al llarg dels anys ja que sense ells no hagués estat possible posicionar la gastronomia de la comarca com ho està actualment. Va ser l'any 1995, quan setze restaurants de la comarca es van constituir formalment com a col·lectiu gastronòmic amb el nom de **La Cuina de l'Empordanet**, amb l'objectiu de promocionar la qualitat gastronòmica del territori i convertir l'Empordà en una destinació gastronòmica de primera magnitud.

D'altra banda, una gran majoria de restaurants de la nostra comarca s'han unit per contribuir també a la difusió de la gastronomia organitzant campanyes i jornades gastronòmiques en col·laboració amb els ajuntaments del seu municipi. En són exemple les associacions **El Plat Blau** (Calonge i Sant Antoni, Palamós i Vall-llobrega), **l'Estació Nàutica L'Estartit-Illes Medes** (Torroella de Montgrí – L'Estartit) o els municipis de Begur, Palafrugell, Pals i Sant Feliu de Guíxols.

De tot plegat, en surten els nostres plats més característics: pollastre amb escamarlans, suquets de peix, arrossos, sèpia amb pèsols, fricandó, platillos, rostit, escalivades, amanides, pomes farcides de carn...



Productes locals i de qualitat

L'Empordà és ric en productes autòctons i molts d'ells estan acompanyats en distintius de qualitat reconeguts com les denominacions d'origen, les indicacions geogràfiques protegides o a la marca de garantia “Productes de l'Empordà”.

Arròs de Pals

Actualment, uns 20 productors treballen els camps i són tres productors d'arròs que el comercialitzen amb la marca "Arròs de Pals". És ideal per a tota mena de plats, especialment per cuinar l'arròs a la cassola, plat típic empordanès, ja que l'arròs no es pasta i queda grenyal. Producte adherit a la marca de garantia "Productes de l'Empordà". Les varietats tradicionals més conegudes són el Bahia i el Bomba. El Carneroli, Nembo, Tebre, etc. són varietats més innovadores. El podem trobar envasat per varietats sense barreja de grans: Bahia, Bomba, Nembo, Carneroli, Akita Komachi i el Bahia en format integral, o segons les seves propietats morfològiques: Rodó perlat, Semi-llarg cristal·lí i el Rodó perlat també en format integral.



Vi Denominació d'Origen Empordà

Vi de gran qualitat. Les varietats negres principals són la carinyena o samsó, que constitueix la base de la viticultura empordanesa juntament amb la garnatxa negra (anomenada a la zona *lledoner*). Aquestes varietats tradicionals es complementen amb noves varietats que es van introduint, principalment l'ull de llebre, el cabernet sauvignon, el merlot i el sirà, entre d'altres.

Pel que fa a les varietats viníferes blanques dominants són la garnatxa blanca i roja i el macabeu. En molta menor proporció trobem el moscatell, el tradicional xarel·lo i, de nova implantació, el chardonnay, sauvignon blanc i gewurztraminer.

Més informació: www.doemporda.cat



Destaquem l'existència de la Ruta del Vi DO Empordà amb cellers i altres establiments adheritos que us obriran les portes a l'apassionant món del vi.

Més informació: www.costabrava.org



El vi de pagès de Calonge

Els cellers dels masos i les cases de pagès ens mostren que es continua fent el vi de manera tradicional com s'ha fet segle rere segle. Aquests masos ens apropen a un estil de vida que sembla que desaparegui, però que a Calonge i Sant Antoni es conserva i s'aferri al futur. En un entorn familiar es treballa el camp, la vinya, es fa el vi i també es ven directament als visitants. Es tracta d'un vi que conserva el gust del temps, que s'aparta dels vins comercials per mantenir-se com sempre, com el vi de pagès.

Més informació: www.calonge-santantoni.cat



Oli de l'Empordà i Pa de Tramuntana

L'oli de l'Empordà es caracteritza per tenir un aspecte clar, net i transparent. Les principals varietats d'oliva són l'argudell, la corivell i la verdal (lleï de Cadaqués). Al s. XX es va introduir la varietat arbequina. Pel que fa al pa, és un producte típicament mediterrani arrelat a la comarca amb una tradició mil·lenària. En destaca el Pa de Tramuntana, elaborat pels Flequers Artesans de les Comarques Gironines amb blats de varietats antigues del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. Aquest pa té unes qualitats sensibles i organolèptiques molt especials: el color bru de la crosta amb olor de pasta mare i una molla amb un toc d'avellanes torrades.



Peixos i mariscs

Al nostre litoral hi ha una gran varietat de peixos. En destaquem el peix blau (sonsos, sardines, sorells...), molt saludable per a la nostra dieta i el peix de roca (rascassa, orada, llobarro...) molt preuat gastronòmicament. Però també hi trobem altres peixos com el pagell o el llenguado. Pel que fa als mariscs, en trobem diversos com la garroina, l'escamarlà, el musclo, la tellerina... però en destaquem la Gamba de Palamós pel seu cos vermellós, la seva textura ferma, la seva frescor i el seu sabor incomparable. La Gamba de Palamós té una marca de garantia que assegura que aquest producte arriba al client mantenint el seu màxim nivell de qualitat.



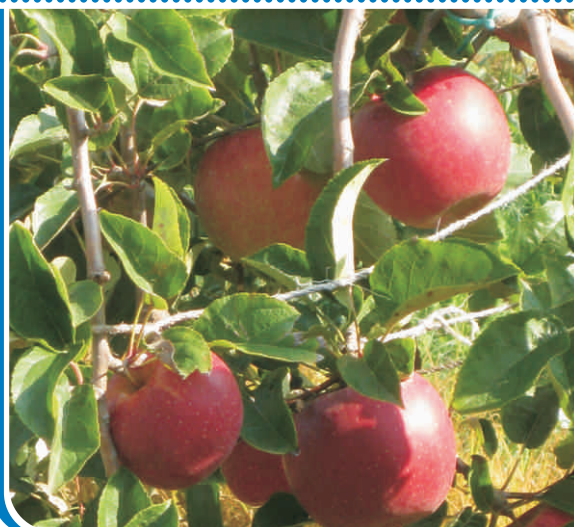
L'Horta

Els horts de la nostra comarca són d'una gran riquesa i varietat. El clima benigne de la zona i les terres fèrtils i ben regades donen uns fruits excel·lents i molt gustosos. Us animem a tastar la infinitat de productes de l'horta: tomates, pebrots, carbassons, albergínies, pèsols, faves, enciams... i la coneguda ceba de Figueres, producte adherit a la marca de garantia "Productes de l'Empordà".



Fruites

La fruita dolça a la nostra comarca és típica a la zona del Baix Ter. Hi trobem préssecs, nectarines, peres, cireres... Però la fruita més conreada és la poma. Gaudeix d'un gran prestigi per les seves qualitats gastronòmiques i alimentàries i disposa d'un distintiu de qualitat i origen: la Indicació Geogràfica Protegida sota el nom Poma de Girona. Les principals varietats són Golden, Red Delicious, Royal Gala i Granny Smith.



Postres i dolços

Els *Brunyols* de l'Empordà (i no pas *bunyols*) són unes de les postres més típiques de l'Empordà juntament amb el recuit. Els *brunyols* se solen menjar per Setmana Santa i es poden trobar en pastisseries i fleques de l'Empordà. Pel que fa al recuit, és un producte elaborat principalment amb llet d'ovella o de cabra pasteuritzada procedent d'explotacions ramaderes de l'Empordà i quallat mitjançant quall vegetal o animal. Es menja per postres acompanyat de sucre o mel. Tots dos productes estan adherits a la marca de garantia "Productes de l'Empordà". No podem oblidar, però, que gairebé cada poble té les seves postres característiques. El bisbalenc, de la Bisbal d'Empordà, n'és una dels més conegudes.



Embotits i carns

La caça a les Gavarres, l'aviram, els ramats de xais de pastors locals... fan que existeixi una gran diversitat de carns a la comarca. Destaquem, però, la botifarra dolça, ja que es tracta d'un embotit cru o curat elaborat de forma tradicional des del segle XIV. Es pot trobar en diferents carnisseries i xarcuteries de l'Empordà durant tot l'any. Es menja d'aperitiu, de plat principal i per postres i és un producte adherit a la marca de garantia "Productes de l'Empordà".





La marca de garantia

Productes de l'Empordà

8 productes de qualitat certificats anualment

La marca de garantia “Productes de l'Empordà” neix per voluntat dels consells comarcals de l'Alt i el Baix Empordà i un col·lectiu de productors, amb l'objectiu de personalitzar i reconèixer els productes propis de l'Empordà i ajudar a promocionar la comercialització i venda d'aquests productes empordanesos.

La marca de garantia va ser atorgada el mes de setembre de 2003, i garanteix que tots els productes adherits són produïts o elaborats, transformats i

envasats a l'Empordà, i segons les seves tradicions. A més a més, els productors superen periòdicament els controls d'un laboratori alimentari que en certifica la qualitat en les diferents fases del producte.

Els productes que recull la marca de garantia són l'arròs de Pals, la botifarra dolça, els brunyols de l'Empordà, la ceba de Figueres, el fesol de l'ull ros, la poma de relleu de Vilabertran, el recuit i la gamba de Palamós.

Arros de Pals

Arròs produït a l'Empordà que es comercialitza sota la marca "Arròs de Pals" de qualitat extra i que es presenta de forma envasada. És ideal per tota mena de plats, especialment per cuinar l'arròs a la cassola, plat típic empordanès, ja que l'arròs no es pasta i queda grenyal.

FITXA TÈCNICA

Època de sembra:

De finals d'abril a principis de maig.

Època de recol·lecció:

De finals de setembre a finals d'octubre.

Característiques del producte:

La resistència del gra un cop cuit.

Varietats:

Bahia, Tebre, Sènia, Carnaroli, Bomba, Nembo, Loto, Thaibonet i Montsianell.

Envàs:

Bossa de plàstic normal i envasat al buit d'1 i 5 kg.

Conservació:

Protegir de llum solar, conservar en lloc fred i sec.



Brunyols de l'Empordà

Els brunyols, tal com s'anomenen a l'Empordà, i no pas bunyol, és un plat de postres que es comença a menjar per Quaresma i és durant la Setmana Santa quan té el seu moment culminant. Es poden trobar en pastisseries i fleques de l'Empordà.

FITXA TÈCNICA

Època d'elaboració: Tot l'any.

Ingredients:

Farina, aigua o llet, llevat de París, sal, matalfaluga, greix de porc, oli d'oliva o mantega, llimona, ous, sucre, anís o garnatxa.

Característiques del producte:

La forma més habitual és inflada, com d'una esfera aixafada.

La seva textura és compacta tirant més aviat a densa.

Una de les seves característiques diferencials és el lleuger gust de matalfaluga i sense forat.

Envàs: A granel.

Conservació: A temperatura ambient.



Botifarra dolça

Es tracta d'un embotit cru o curat elaborat de forma tradicional des del segle XIV. Es pot trobar en diferents carnisseries i xarcuteries de l'Empordà durant tot l'any. Es menja d'aperitiu, de plat principal i per postres.

FITXA TÈCNICA

Època d'elaboració:

Tot l'any.

Ingredients:

Carn magra de porc, sucre, llimona, sal i opcionalment canyella.

Característiques del producte:

Es pot consumir crua o seca.

Envàs:

A granel.

Conservació:

Crua: conservar-la en fred.

Seca: conservar-la en lloc sec.



Ceba de Figueres

Ceba produïda a l'Empordà que deu les seves principals característiques a les condicions climàtiques i geogràfiques de la zona. El seu sabor és dolç i la seva consistència tova.

FITXA TÈCNICA

Època de sembra:

Desembre i gener.

Època de recol·lecció:

Juny a juliol.

Característiques del producte:

Té un color rossenc, una mica lilós i la seva forma és un xic aplanada.

Envàs:

A granel.

Conservació:

Caixa de 10, 12 i 15 kg o en bossa.



El fesol de l'ull ros

El fesol de l'ull ros o el monget de l'ull ros és un llegum típic de l'Empordà conreat des de molt antic. Se sembra aproximadament per sant Ponç (11 de maig) i es recol·lecta a mà. Pels volts d'agost, es cull el fesol tendre, el d'esclorellar, i pel setembre, si és per consumir sec. Es menja normalment en sec, però és exquisit consumit tendre. El plat tradicional és el fesol de l'ull de ros bullit acompanyant una botifarra de perol.

FITXA TÈCNICA

Origen del producte:

Conreat i envasat exclusivament a l'Empordà.

Característiques del producte:

Té un calibre petit de sabor suau i de pell fina que permet una cocció fàcil. Presenta una tonalitat groguenca amb una taca marró al mig. Té una forma de ganxo menut poc pronunciat.

Envàs:

Es comercialitza el fesol en sec principalment en envasos de 500 grams o bé d'1 quilogram. I el fesol cuit, principalment en envasos de 750 grams.

Conservació:

Cal conservar-lo en lloc sec, fosc i a temperatura ambient.



Recuit

Producte elaborat principalment amb llet d'ovella o de cabra pasteuritzada procedent d'explotacions ramaderes de l'Empordà, i quallat mitjançant quall vegetal o animal. Es menja per postres acompanyat de sucre o mel.

FITXA TÈCNICA

Època d'elaboració:

Tot l'any.

Característiques del producte:

Producte de color blanc lletós i brillant de textura tova i gelatinosa. Sabor fresc, dolç i lletós.

Envàs:

En terrines (80 g – 140 g) i a granel en envasos d'1 a 3 kg.

Conservació:

Es pot conservar al frigorífic aproximadament uns vuit dies.



Recuit de drap

Producte elaborat principalment amb llet de cabra, ovella o vaca pasteuritzada procedent d'explotacions ramaderes de l'Empordà, quallat mitjançant quall vegetal i/o animal i de pasta tova escorreguda. Es menja per postres acompanyat de mel o de sucre.

FITXA TÈCNICA

Època d'elaboració: Tot l'any.

Característiques del producte:

Producte de color blanc lletós i brillant de textura tova i cremosa. No té escorça definida, però exteriorment presenta els gravats del recipient on s'ha escorregut. Sabor fresc, dolç i lletós.

Envàs:

En drap.

Conservació:

Es pot conservar al frigorífic aproximadament uns cinc dies.



Poma de relleno de Vilabertran

Les pomes de relleno són unes postres típiques de l'Empordà que assoleixen la seva màxima esplendor en les festes d'agost i setembre. Des de segles passats a Vilabertran, era típic menjar pomes de relleno a la mitja part del ball. Molta gent de la contrada s'apropava expressament al poble de Vilabertran per gaudir d'aquestes postres tan exquisides. El poble de Vilabertran les ha heretat i les ha sabudes mantenir a taula i, ara, les transmet a les noves generacions a través de la fira que se celebra cada any a mitjan setembre.

FITXA TÈCNICA

Època d'elaboració: Curta durada: només agost i setembre.

Ingredients: Poma capçana (verda donzella o reineta de l'Empordà), carn de botifarra dolça, ou, anís, ametlla torrada, llimona, galetes (tipus Maria, ametllats, teules o bescuit de te), sucre, farina, oli d'oliva, brots de canyella, xocolata negra i sucre caramel·litzat.

Característiques del producte: La varietat de pomes utilitzades tenen la polpa molt ferma, compacta i consistent i aguanten llargues coccions. Han estat elaborades i cuites de manera tradicional. Durant dos o tres dies es couen a foc lent en diverses sessions per tal d'aconseguir el punt òptim.

Envàs: Capses transparents de diverses unitats (de 2 fins a 7 unitats).

Conservació: Conservar en fred.



Gamba de Palamós

La gamba de Palamós té una marca de garantia de qualitat pròpia, la marca de garantia Gamba de Palamós. Aquesta marca regula la qualitat de la gamba a través de l'aplicació de normes estrictes en el procés de pesca, en el tractament i la manipulació de les gambes en tota la cadena de distribució, i amb un control exhaustiu de la cadena del fred (temperatura entre 0° i 4°C) des del mar fins al consumidor final.

FITXA TÈCNICA

Origen del producte:

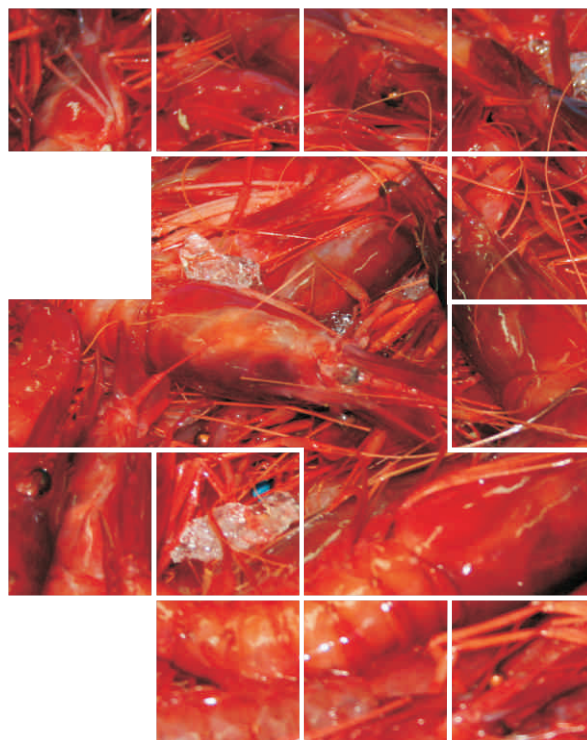
Es limita a la gamba fresca de l'espècie *Aristeus antennatus*, extreta de les aigües de la costa de Palamós.

Característiques del producte:

Cos vermellós i textura ferma. La marca de garantia assegura que la gamba que arriba al client manté el màxim nivell de qualitat: un sabor exquisit, una aroma inconfusible, un aspecte atractiu i un grau de frescor immillorable.

Envàs: A granel.

Conservació: En fred.



Campanyes i jornades gastronòmiques del Baix Empordà

12 campanyes gastronòmiques que se celebren anualment

Els restaurants del Baix Empordà organitzen regularment campanyes i jornades gastronòmiques amb l'objectiu de donar a conèixer les especialitats i productes locals de la comarca. El 1983, es va celebrar la primera mostra gastronòmica però va ser l'any 1992 quan es va crear la primera campanya gastronòmica a nivell municipal. Poc a poc, es van anar creant més campanyes i jornades i ara ja és una tradició molt arrelada a la nostra comarca. Durant els mesos de les campanyes es pot degustar el producte en qüestió a través de menús especials, sempre promovent els productes de temporada i amb un preu fixat.

La Garoinada

 **Palafrugell**

 **De gener a març**

La Garoinada és una de les primeres campanyes gastronòmiques de les comarques gironines. Va néixer l'any 1992 i pren com a producte principal les garoines, també conegudes com ericons de mar o garotes. Se celebra a ple hivern durant les minves de gener quan el mar està tranquil i la garoina està en el seu millor moment.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Palafrugell:
Tel. 972 30 02 28
turisme@palafrugell.net
www.visitpalafrugell.cat



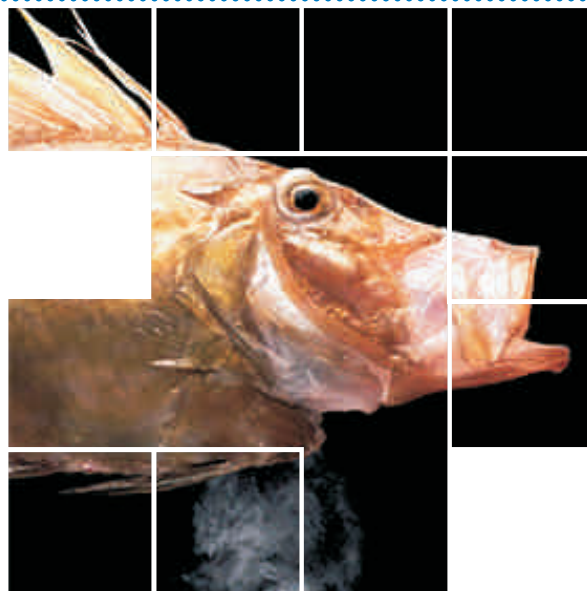
Menú de l'Olla de Peix

 **Calonge i Sant Antoni, Palamós i Vall-llobrega**

 **De febrer a abril**

L'Alquímia dels Fogons Empordanesos! Justament en aquest atuell hi elaboren primer una sopa, on bullen, tot seguit, diverses menes de peix i que culminen amb aquells ingredients - verdures, pa engrunat, patates o fideus - que cada cuiner, alquimista dels seus fogons, disposa segons el seu receptari.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Calonge i Sant Antoni:
Tel. 972 66 17 14 · turisme@calonge.cat · www.calonge-santantoni.cat
o con la oficina de turismo de Palamós:
Tel. 972 60 05 50 · oficinadeturisme@palamos.cat · www.visitpalamos.cat



Pals i la Cuina de l'Arròs

 **Pals**

 **D'abril a maig**

El menú té com a plat principal l'arròs de Pals, producte adherit a la marca de garantia "Productes de l'Empordà", marca que assegura que l'arròs és produït a l'Empordà. L'arròs de Pals és apreciat per les característiques que li dóna la climatologia de l'Empordà, més freda que la d'altres indrets arrossers del sud.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Pals:
Tel. 972 63 73 80
info@pals.cat
www.visitpals.cat



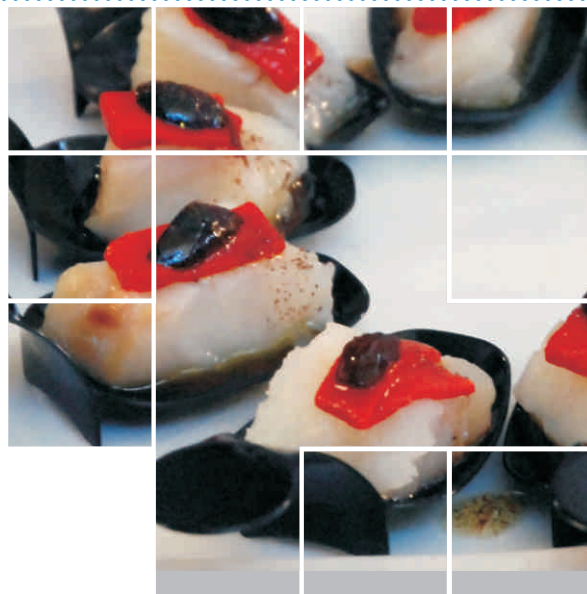
La Cuina del Bacallà i del Peixopalo

 **Sant Feliu de Guíxols**

 **Quaresma**

A través del port de Sant Feliu de Guíxols es va introduir en aquesta zona el peixopalo (bacallà sec). Aquest aliment va ser molt apreciat per mariners i tapers durant el segle XIX; així, fou ràpidament assimilat a la dieta de la ciutat i, alhora, va lligar, com cap altre producte, la gastronomia del nostre mar i de la nostra terra.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Sant Feliu de Guíxols:
Tel. 972 82 00 51
turisme@guixols.cat
www.visitguixols.com



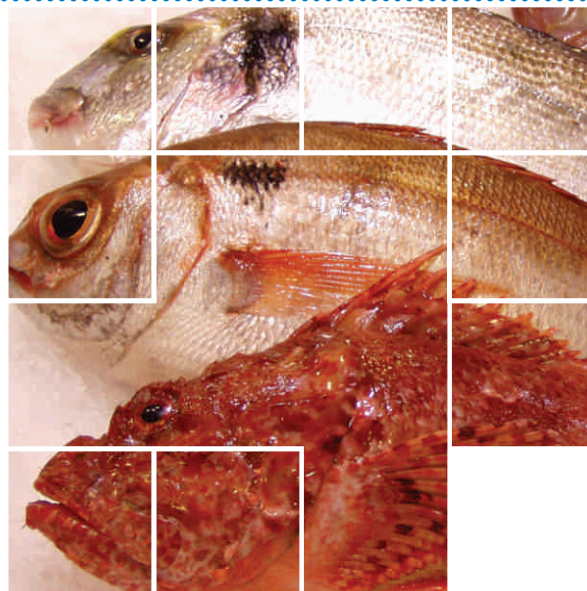
El Peix de Roca

 **Begur**

 **D'abril a juny**

El peix de roca és un producte senzill, però d'una finesa i un gust exquisit. A Begur existeix una llarga tradició culinària entorn d'aquest saborós producte. L'entorn muntanyós de la localitat, format per cales i penya-segats, és ideal per a la vida d'aquests peixos.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Begur:
Tel. 972 62 45 20
turisme@begur.cat
www.visitbegur.com



El Peix Blau Ganxó

 **Sant Feliu de Guíxols**

 **De maig a juny**

Aquesta campanya pren com a protagonista el peix blau. Sonsos, sorells, sardines, anxoves, verats, entre altres, es podran degustar de moltes maneres diferents. Combinats amb l'arròs, els escabetxos o marinats, en suquet, etc. són algunes de les elaboracions i preparacions en què podem trobar aquests peixos.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Sant Feliu de Guíxols:
Tel. 972 82 00 51
turisme@guixols.cat
www.visitguixols.com



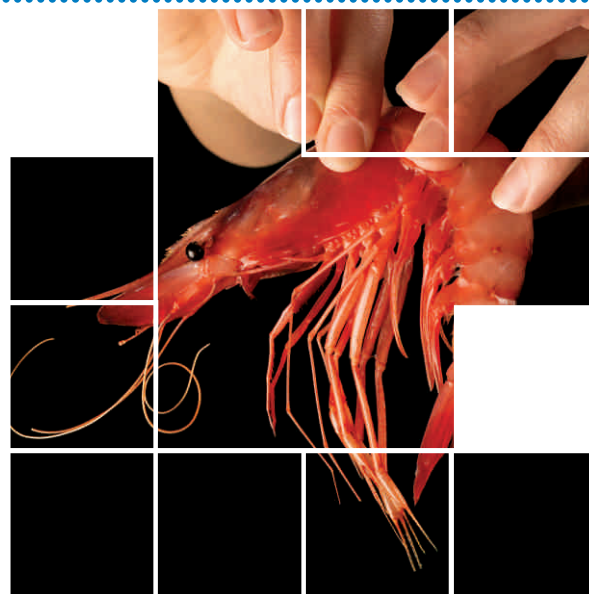
El Menú de la Gamba

 **Palamós, Calonge i Sant Antoni i Vall-llobrega**

 **De maig a juliol**

Xucla'n el cap i llepa-te'n els dits! Des de les profunditats més secretes de la mediterrània, vergonyosa amb la visita de cada nou pescador, la nostra gamba passeja el seu cos vermellós, tota coqueta, per llotges i mercats. Anhelada durant mesos pels seus pretendents -pescadors, restauradors i gourmets-.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Calonge i Sant Antoni:
Tel. 972 66 17 14 · turisme@calonge.cat · www.calonge-santantoni.cat
o amb l'oficina de turisme de Palamós:
Tel. 972 60 05 50 · oficinadeturisme@palamos.cat · www.visitpalamos.cat



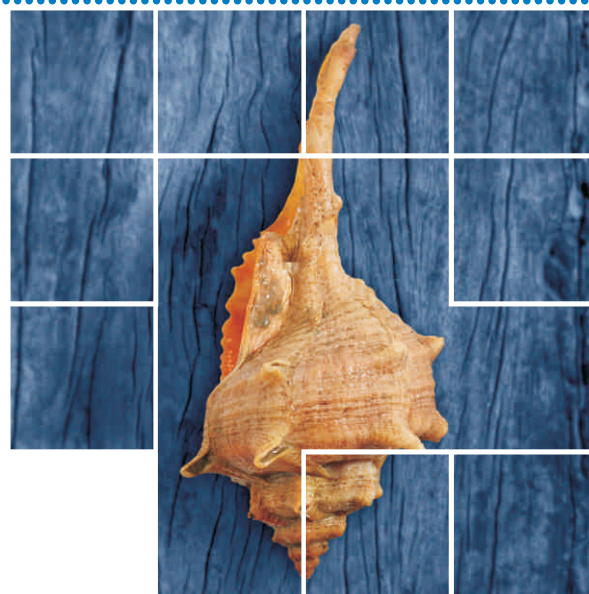
Tastets de Mar, la Clova

 **Torroella de Montgrí - l'Estartit**

 **Juny**

Els tastets consisteixen en una mostra de diferents mariscos o peixos cuinats des de la manera més senzilla fins a la més elaborada. La campanya ofereix un primer plat basat en una selecció d'espècies de clova: escopinyes, cloïsses, cargols... i un segon amb peixos locals cuinats preservant al màxim els valors de cada producte.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Torroella de Montgrí - l'Estartit:
Tel. 972 75 19 10
info@visitestartit.com
www.visitestartit.com



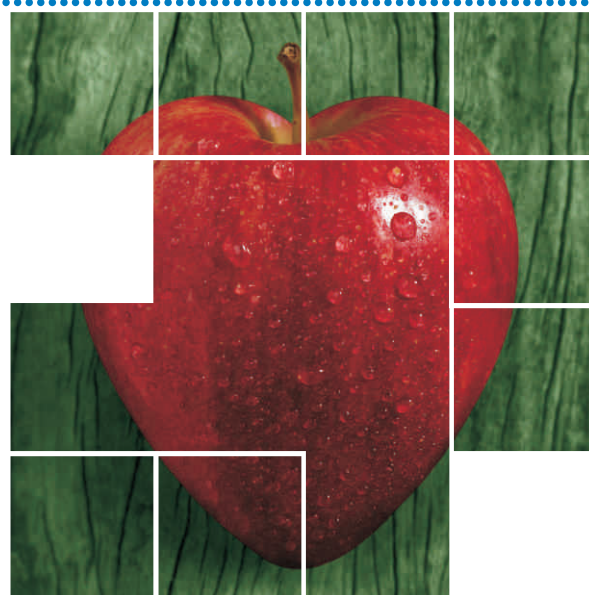
La Poma a la Cuina

 **Torroella de Montgrí - l'Estartit**

 **Octubre**

Si hi ha una fruita que destaquï per les seves múltiples aplicacions gastronòmiques és sense cap dubte la poma. Els restauradors de Torroella de Montgrí-l'Estartit us ofereixen una nova aposta de qualitat i sabor: una carta de suggeriments o un menú tancat, tot a base de pomes de qualsevol de les varietats típiques de la comarca.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Torroella de Montgrí - l'Estartit:
Tel. 972 75 19 10
info@visitestartit.com
www.visitestartit.com



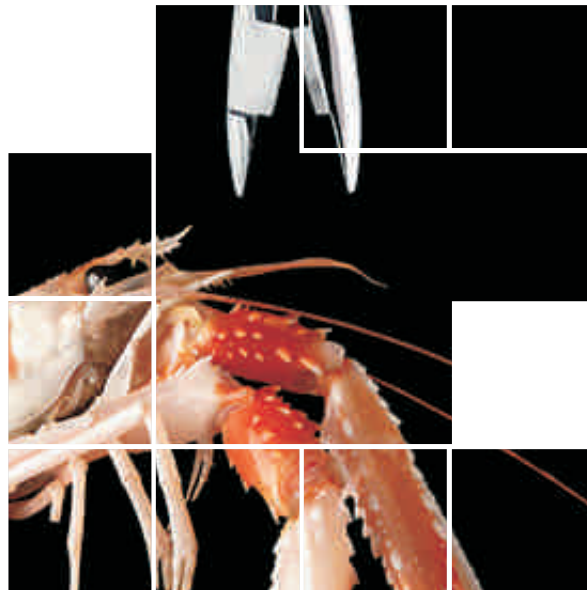
El Menú de l'Escamarlà

 **Calonge i Sant Antoni, Palamós i Vall-llobrega**

 **Octubre - desembre**

Sant Escamarlà! Per a nosaltres però, d'escamarlà només n'hi ha un. Mediterrani, allargassat i amb unes pinces inconfusibles. Perseguit a les llotges, buscat al mercat i lloat a taula. Es presenta valent al repte de ser servit en solitari. I a vegades generós, es presta a la cuina de mar i muntanya.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Calonge i Sant Antoni:
Tel. 972 66 17 14 · turisme@calonge.cat · www.calonge-santantoni.cat
o amb l'oficina de turisme de Palamós:
Tel. 972 60 05 50 · oficinadeturisme@palamos.cat · www.visitpalamos.cat



Es Niu

 **Palafrugell**

 **Finals d'octubre-novembre**

Es Niu és un plat palafrugellenc que les colles de surers de Palafrugell solien menjar els dilluns a la barraca. Com que és de preparació llarga, cal encarregar-lo amb antelació o bé aprofitar la jornada. El plat és fet amb tripa de bacallà, ou dur, peixopalo i patata. Amb el temps s'ha enriquit amb sèpia, aus de cacerà i salsitxes.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Palafrugell:
Tel. 972 30 02 28
turisme@palafrugell.net
www.visitpalafrugell.cat



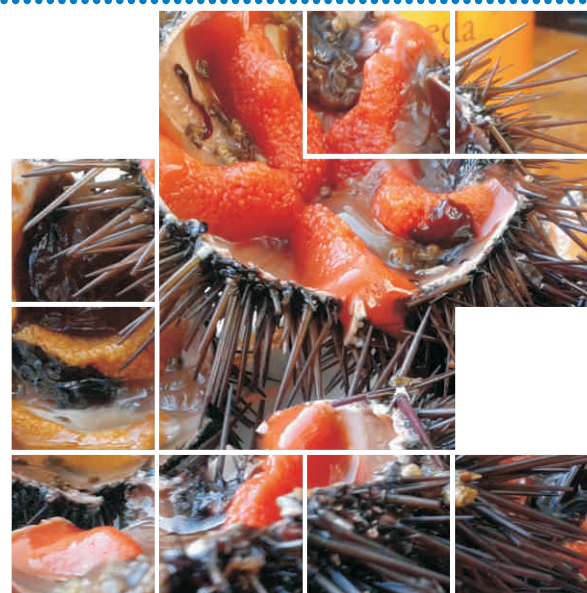
És temps d'Uriços

 **Sant Feliu de Guíxols**

 **De desembre a febrer**

Sant Feliu de Guíxols, de la garoina, en diuen *uriç*. Al llarg de tres mesos l'*uriç* és el principal protagonista de degustacions, plats o *montaditos* dels restaurants de la ciutat. Hi ha una uriçada popular com a acte central de la campanya.

 Per conèixer els restaurants participants contactar amb l'oficina de turisme de Sant Feliu de Guíxols:
Tel. 972 82 00 51
turisme@guixols.cat
www.visitguixols.com



Fires i activitats gastronòmiques

*21 fires i activitats
gastronòmiques*

Fires i activitats gastronòmiques

Uriçada Popular

Sant Feliu de Guíxols. Febrer.

La Sopa de Verges

Dimarts de Carnaval.

L'Arrossada d'Albons

Dimarts de Carnaval.

El Mercat del Brunyol

Sant Feliu de Guíxols. Divendres, dissabte i diumenge de Setmana Santa.

El Ganxo tapes primavera

Sant Feliu de Guíxols. Abril - maig.

Fira Empordà, cuina i salut

Torroella de Montgrí. Abril.

Festival Mariner Terra de Mar

Palamós. Maig.

La Fira de la Gamba

Palamós. Juny.

La Plantada Tradicional d'Arròs

Pals. Juny.

Vi a Pals

Pals. Mitjan agost.

La Fira de Vins i Caves de Catalunya

Palafrugell. Mitjan agost.

Jornada del Vermut

La Bisbal d'Empordà. 11 de setembre.

La Fira de la Poma

Ullà. Tercer diumenge d'octubre.

La Sega Tradicional d'Arròs

Pals. Octubre.

La Festa de la Cervesa

Platja d'Aro.
Finals de setembre i principis d'octubre.

Tastaolletes, mostra de gastronomia i ceràmica de la Bisbal

La Bisbal d'Empordà. Octubre.

El Ganxotapes tardor

Sant Feliu de Guíxols.
Octubre - novembre.

El Palamós Gastronòmic

Palamós. Octubre.

El Concurs Tapa Estrella

Palamós. Octubre.

La Festa del Vi Nou

Calonge. Segon cap de setmana de novembre.

La Fira del Bolet

Sant Sadurní de l'Heura.
Tercer diumenge de novembre.

Eco Mercat Món Empordà

Mercat de productes ecològics en diverses poblacions del Baix Empordà.

Rupià: primer dissabte de mes

Corçà: segon i tercer dissabte de mes

Torroella de Montgrí: quart i cinquè dissabte de mes

Mercats setmanals

Dilluns: Torroella de Montgrí

Dimarts: Palamós, Pals i Verges

Dimecres: Begur i Sant Antoni de Calonge

Dijous: Calonge i l'Estartit

Divendres: La Bisbal d'Empordà i Platja d'Aro

Dissabte: Palamós i Santa Cristina d'Aro

Diumenge: Palafrugell i Sant Feliu de Guíxols

Mercats municipals

Palamós

Palafrugell

Sant Feliu de Guíxols.

Espais gastronòmics

3 espais gastronòmics

El Baix Empordà disposa de tres espais gastronòmics que fomenten la gastronomia de l'Empordà i que organitzen tallers, cursos, show cookings amb producte local i de temporada.

Aula Gastronòmica de l'Empordà

L'Aula és un centre obert destinat a generar noves iniciatives i oferir una plataforma perquè els professionals puguin mantenir contactes entre ells i intercanviar coneixements. D'altra banda, pretén acostar l'apassionant món de la cuina professional als particulars, als amants de la gastronomia.



Amb aquest objectiu, l'Aula us ofereix la possibilitat de portar a terme cursos i tallers durant les vostres vacances a la comarca. Aquí trobareu des de cursos per a nens (on la mainada podrà aprendre amb els grans professionals del sector com es treballa en una cuina) fins a tallers de cuina bàsica o cuina empordanesa, així com cursos destinats a donar a conèixer els plats dels millors cuiners de la comarca.

C. Turisme, 1 · 17253 · Vall-llobrega
Tel. 972 60 00 69 · aula@grupcostabravacentre.com
www.aulagastronomicadelemporda.com

Espai del Peix



L'Espai del Peix, projecte del Museu de la Pesca (Ajuntament de Palamós) ubicat en un espai immillorable sobre el port de Palamós, vol contribuir al coneixement, la sostenibilitat i la gastronomia dels productes pesquers desembarcats a la Llotja de Palamós posant en valor aquelles espècies poc cotitzades, però amb un alt valor culinari i gastronòmic, i fent-ne pedagogia.

L'Espai del Peix ofereix una gran diversitat de tallers, visites guiades a la subhasta de peix i *show cookings* per a tot tipus de públic.

Espai del Peix. Edifici de la Llotja. Moll Pesquer, s/n. 17230 Palamós.
Tel 972 60 04 24 · infomuseu@palamos.cat
www.espaidelpeix.org

Centre d'Interpretació de la Gastronomia La Cuina a Catalunya



El Centre d'Interpretació de la Gastronomia de Catalunya us permetrà descobrir l'evolució de la gastronomia al llarg de la història, l'evolució del turisme al Baix Empordà a través de dos audiovisuals, tot el que necessiteu saber sobre campanyes gastronòmiques, receptes, mercats... a través de panells tàctils, així com els principals productes de Catalunya amb la seva explicació. Obert les mateixes hores que l'Oficina de Turisme.

Av. de la Generalitat, 33 · 17200 · Palafrugell
Tel. 972 30 02 28 · turisme@palafrugell.cat
www.visitpalafrugell.cat

Experiències gastronòmiques

Visites guiades



Al Baix Empordà no només podeu degustar els productes típics, sinó que també podeu ser partícips del seu procés d'elaboració a través de les visites guiades o tallers que us ofereixen els productors de la nostra comarca.

Més informació a www.visitemporda.com o a la publicació *Artesania del Baix Empordà* editada pel Consell Comarcal del Baix Empordà i que es pot trobar a les oficines de turisme de la comarca i al mateix Consell Comarcal.

Els professionals de la nostra cuina



L'any 1995, setze restaurants de la comarca es van constituir com a col·lectiu gastronòmic amb el nom de **La Cuina de l'Empordanet** (www.cuinadelempordanet.com) amb l'objectiu de promocionar la qualitat gastronòmica del territori i convertir l'Empordà en una destinació gastronòmica de primera magnitud.

D'altra banda, una gran majoria de restaurants de la nostra comarca s'han unit per contribuir també a la difusió de la gastronomia organitzant campanyes i jornades gastronòmiques en col·laboració amb els ajuntaments del seu municipi. En són exemple les associacions **El Plat Blau** (Calonge i Sant Antoni, Palamós i Vall-llobrega), **l'Estació Nàutica L'Estartit-Illes Medes** (Torroella de Montgrí – L'Estartit) o els municipis de Begur, La Bisbal d'Empordà, Palafrugell, Pals i Sant Feliu de Guíxols.

Restaurants amb estrella Michelin



La qualitat gastronòmica del Baix Empordà està també reconeguda internacionalment amb tres restaurants guardonats amb una estrella Michelin, com són el restaurant Casamar de Llafranc, el restaurant Bo·tic de Corçà i el restaurant Terra de Sant Feliu de Guíxols. Per proximitat, cal destacar el restaurant Els Tinars de Llagostera (El Gironès) que compta també amb una estrella Michelin. Les estrelles s'assignen tenint en compte diferents paràmetres destacant la qualitat i la creativitat dels plats.

Receptes típiques de la nostra comarca

Suquet de peix

Ingredients

180 g per persona d'escòrpora o lluernà
4 alls
4 tomates de penjar
1 patata i mitja per persona
Allioli negat
Aigua o fumet de peix.



En una cassola, poseu-hi oli, afegiu-hi els alls prèviament pelats i deixeu-los al foc fins que quedin rossos.

Afegiu-hi tomata natural i, quan ho tingueu tot sec i reduït, poseu-hi les patates i barregeu-les amb el sofregit per integrar bé tots dos elements. Afegiu-hi el fumet i deixeu coure les patates.

Quan faltin 8 minuts perquè les patates estiguin cuites, disposeu-hi el peix tallat en rodanxes.

Un cop el peix estigui cuit, poseu-hi una bona quantitat d'allioli negat (dependrà del gust de cadascú; fins i tot es pot servir a part).

Recomanació: deixeu reposar el suquet uns quants minuts abans de servir-lo.

Arròs a la cassola

Ingredients (10 persones)

800 g d'arròs
10 gambes, 10 escamarlans
½ kg de costella de porc
2 sèpies mitjanes
3 carxofes, 1 pebrot vermell, 50 g de pèsols desgranats,
½ kg de musclos de roca, ½ kg de cloïsses,
Oli d'oliva i sal.

Pel sofregit:

3 cebes mitjanes, 1 copeta de vi blanc sec, 5 grans d'all,
4 tomates vermelles, sal, pebre blanc, sucre i oli d'oliva.

Pel fumet:

1 kg de peix de roca, cintes i crancs.

Preparació del sofregit: Peleu la ceba i tal·leu-la a llesques fines amb un ganivet perquè no s'aigualeixi el sofregit. Coeu-la en oli a foc suau, remenant de tant en tant, fins que quedi fosca però no cremada. Afegiu-hi un raig de vi i els grans d'all pelats i trinxats; quan els alls agafin color, tireu-hi la tomata pelada i triturada. Salpebreu-ho, i afegiu-hi una mica de sucre per treure l'acidesa de la tomata. Deixeu-ho coure tot junt, lentament, fins que quedi com una confitura.

Preparació del fumet: Poseu el peix net en 2 litres d'aigua, porteu-ho a ebullició a foc lent per evitar que l'aigua s'evapori i escumeu el brou quan sigui necessari. No cal que bulli gaire: 20 o 25 min. Un cop fet el fumet, coleu-lo i reserveu-lo.

En una cassola de ferro, escalfeu l'oli, salteu les gambes i escamarlans i reserveu-los. En el mateix oli, fregiu la costella i retireu-la quan agafi color. També en el mateix oli, fregiu ràpidament la sèpia neta i tallada.

Afegiu a la cassola del sofregit les carxofes, netes de les fulles exteriors i tallades en octaus, i el pebrot tallat en tires ben primes. Coeu-ho tot junt durant uns minuts.

Afegiu-hi la costella i la sèpia, remeneu-ho i tireu-hi l'arròs.

Torneu a remenar-ho una mica i aboqueu-hi el fumet calent.

Coeu-ho a foc viu durant 10 minuts des que comenci a bullir. Rectifiqueu de sal.

Afegiu-hi els pèsols i els musclos i les cloïsses sencers, sense obrir. Feu-ho coure 5 minuts a foc mitjà.

Afegiu-hi les gambes i els escamarlans i, finalment, coeu-ho 3 minuts més.

Deixeu reposar el plat uns 5 minuts abans de servir-lo en la mateixa cassola.

Pollastre amb escamarlans

Ingredients

1 pollastre de pagès
3 escamarlans per persona
2 cebes
2 o 3 tomates de penjar (madures)
3 o 4 grans d'all
1 grapat d'ametlles, alls i pebrot
Aigua o brou.

Enrossiu en una cassola amb oli el pollastre prèviament tallat, els alls i el pebrot. Un cop ho tingueu tot ros, aparteu-ho i guardeu-ho per a més tard.

En el mateix oli, fregiu els escamarlans i retireu-los. A continuació, poseu-hi la ceba ben picada per fer el sofregit. Quan s'enrosseixi, afegiu-hi la tomata i no deixeu de remenar fins que tot estigui ben concentrat i tingui consistència de melmelada.

Un cop tingueu el sofregit a punt, poseu-hi els trossos de pollastre i afegiu-hi aigua fins a cobrir-ho tot, rectifiqueu-ho de sal i tapeu-ho.

Quan el pollastre ja sigui tendre, tireu-hi els escamarlans i la picada (alls i ametlles).

Recomanació: mengeu el plat l'endemà de la seva elaboració.



Sípia amb pèsols

Ingredients (10 persones)

3 sèpies d'uns 400 g cada una
600 g de pèsols desgranats
2 kg de patates
4 grans d'all
2 cebes mitjanes
1 copeta de vi blanc
4 tomates vermelles.

Netegeu la sèpia, talleu-la a trossos i reserveu-la.

En aigua bullent salada, deixeu coure els pèsols entre 10 i 15 minuts, de manera que quedin al dente, i escorreu-los.

En una cassola amb oli, fregiu els grans d'all fins que agafin color i donin gust a l'oli. Retireu-los.

Tireu-hi la sèpia i fregiu-la uns minuts fins que absorbeixi el seu propi suc. Saleu-la i reserveu-la.

En el mateix oli feu el sofregit amb la ceba pelada i trinxada; quan agafi color, tireu-hi el vi i, un cop reduït, afegiu-hi les tomates pelades i trossegades. Deixeu-ho coure a foc lent.

Per a la picada:

Julivert
Un pols de pebre negre
1 galeta maria
Pa fregit
Un grapat de pinyons, oli, sal i pebre.

Quan el sofregit estigui fet, afegiu-hi la sèpia i remeneu-ho.

Poseu-hi les patates pelades, tallades a trossos, i cobriu-les fins a la meitat amb aigua freda. Quan arrenqui el bull, deixeu-les coure durant uns 20-25 minuts.

Afegiu-hi els pèsols, que ja tenim mig cuits per evitar que la sèpia agafi massa gust de verdura: ha de dominar el gust del peix.

Finalment, tireu-hi una picada feta amb el pa fregit, els alls, el julivert, el pebre negre, la galeta i els pinyons. Rectifiqueu de sal i pebre. Deixeu que tot plegat faci xup-xup i serviu-ho a la mateixa cassola.



Oficines de Turisme del Baix Empordà

BEGUR



Av. Onze de setembre, 5
17255 Begur
T. 972 62 45 20
turisme@begur.cat
www.visitbegur.cat

PALS



C. Hospital, 22
17256 Pals
T. 972 63 73 80
info@pals.cat
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

PERATALLADA



Plaça del Castell, 3
17113 Peratallada
T. 872 98 70 30
turisme@forallac.cat
www.visitperatallada.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

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

CASTELL-PLATJA D'ARO



Mossèn Cinto Verdaguer, 4
17250 Platja d'Aro
T. 972 81 71 79
turisme@platjadaro.com
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

L'ESTARTIT



Passeig Marítim, s/n
17258 L'Estartit
T. 972 75 19 10
info@visitestartit.com
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

PALAFRUGELL



Av. de la Generalitat, 33
17200 Palafrugell
T. 972 30 02 28
turisme@palafrugell.cat
www.visitpalafrugell.cat

VERGES Punt d'informació Turística



Centre de Visitants Verges 50
La Placeta, 2 · 17142 Verges
T. 972 78 09 74
turisme@verges.cat
www.verges.cat

PALAMÓS



Passeig del Mar, s/n
17230 Palamós
T. 972 60 05 50
oficinadeturisme@palamos.cat
www.visitpalamos.cat

ÀREA DE PROMOCIÓ ECONÒMICA I TURISME CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ

C. Tarongers, 12
17100 La Bisbal d'Empordà
T. 972 64 23 10
turisme@baixemporda.cat
www.visitemporda.com



Facebook: www.facebook.com/baixempordaturisme



Twitter: @baixemporda_tur



Instagram: @visitemporda

.....

Edició: Consell Comarcal del Baix Empordà

Disseny: d+font comunicació creativa

Fotografia: Jordi Puig, Associació El Plat Blau, Oficina de Turisme de l'Estartit, Mas Marcè, CRDO Empordà - Rafael López - Monné, Itinerànnia, Institut de Promoció Econòmica de Palafrugell, AIPC Ajuntament de la Bisbal d'Empordà, Ajuntaments de Calonge i Sant Antoni, Palamós, Pals, Sant Feliu de Guíxols i Begur, Costa Brava Centre, Arxiu d'imatges PTCBG, Associació Els Xiprers, Manel Antolí, Josep Capellà, Jordi Renart, Roger Lleixà, Josep Lluís Banús i Consell Comarcal del Baix Empordà.

.....

Text sota la llicència



Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local.