



**Girona
Excel·lent.®**

Segell de qualitat agroalimentària

4^a EDICIÓ

Agricultura, pesca i natura

La Diputació de Girona va impulsar el segell Girona Excel·lent a partir de la idea que la cultura gastronòmica d'un territori no es limita a la cuina ni als restaurants. Més aviat, els restaurants són l'expressió de la riquesa, la varietat i l'excel·lència gastronòmica. És a dir, el fet que la cuina de les comarques gironines sigui una de les més influents del món no és fruit de la generació espontània.

Per sobre de tot, hi ha el geni de persones de totes les èpoques que han sabut situar-se a l'avantguarda i que han estat creadores i innovadores inquietes en tots els àmbits. Al seu voltant hi ha una conjunció de factors que fan que res no sigui fruit de l'atzar.

Primer trobem un territori de mar i muntanya, de paisatges diversos i complementaris, amb una riquesa espectacular de matèries primeres naturals. Tot seguit, l'empremta humana, en una cruïlla de cultures i intercanvis. Per un costat, hi ha un llegat material: dòlmens i menhirs, masos, ponts, esglésies i ermites romàniques, monestirs, prats deliciosos, olivets, vinyes i caves arcaïques i cellers postmoderns, camps i hortes ufanoses. Per l'altre, l'immaterial, la manera de fer agricultura, horticultura, viticultura, ramaderia, pesca, forest o oleicultura, i de transformar les matèries primeres agropecuàries en productes artesanals i industrials de qualitat. El resultat de tants anys, segles i mil·lennis modelant el paisatge i convivint amb el territori són els parcs naturals. Tres arran de mar: el del Cap de Creus, d'olivar, vinya i arrossar; el dels Aiguamolls de l'Empordà, i el del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. Dos més són a muntanya: el de les Capçaleres del Ter i del Freser i el de la Zona Volcànica de la Garrotxa, de pastures i fesols.

Tot plegat desemboca en una tradició gastronòmica secular ininterrompuda, renovada i actualitzada en cada període

històric. Alguns testimonis són vius i productius, com les oliveres mil·lenàries i centenàries; d'altres són testimonis arqueològics, com els quilòmetres de paret seca, que ara es recupera per restituir-li la funció per a la qual va ser concebuda.

I, fruit d'aquesta conjunció de territori i cultura agropecuària i culinària, va sorgir el segell de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent, nascut el 2014.

Girona Excel·lent és un dels primers segells nascuts per potenciar les produccions locals d'alta qualitat. No és un catàleg perpetu; la permanència es guanya i s'assoleix amb l'excel·lència i el perfeccionament. Així, des de la primera edició, la dels anys 2014-2015, tots els productes han estat seleccionats mitjançant tasts a cegues per especialistes de tots els àmbits de la gastronomia, la cuina, la recerca i la producció agroalimentàries. Aquest fet ha portat el segell de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent a assolir un gran reconeixement entre el sector productor de qualitat.

La quarta edició

Un total de 79 productes de 51 empreses diferents lluiran el segell de Girona Excel·lent, nascut per impulsar, fomentar i difondre en l'àmbit estatal i internacional els productes agroalimentaris gironins de la qualitat més alta elaborats cent per cent a les comarques gironines.

Dels productes que figuren a la llista, dos n'han gaudit de ple dret des de la primera edició: les pomes de la indicació geogràfica protegida (IGP) Poma de Girona i els fesols de la denominació d'origen protegida (DOP) Fesols de Santa Pau. Els altres van ser escollits durant el mes de març del 2021, en un tast a cegues per a cada família de productes seleccionats: aigües minerals, arrossos, begudes locals, cafès i infusions, conserves, embotits, foie-gras, fruites seques,

làctics, mels, peix, olis d'oliva i vins. Fruïtes seques, mels i infusions són les novetats introduïdes en aquesta quarta edició. Tots els tasts van tenir un jurat de sis membres i es van desenvolupar al FoodLab de Riudellots de la Selva.

Els tastadors

Un total de 41 tastadors, en representació d'un ventall ampli i variat de persones relacionades amb el món agropecuari, la gastronomia i la restauració, van ser convocats per participar en les set jornades de tasts de la quarta edició de Girona Excel·lent, que van tenir lloc entre el 2 i el 29 de març.

En cada un dels tasts es van convidar sis especialistes de prestigi relacionats amb cada àmbit, amb representants de la ciència, l'enginyeria, la recerca, el periodisme gastronòmic, la docència, la restauració, el món del vi, la cuina o el comerç de requisits.

Els tasts es van fer a cegues, i s'hi van valorar paràmetres gastronòmics; és a dir, les qualitats organolèptiques: aspecte, aroma, sabor i harmonia. En el cas dels productes singulars, es van fer puntuacions numèriques i va haver-hi deliberacions.

A totes les taules, al costat dels tastadors, hi havia dues pomes de Girona, una granny smith i una royal gala. Aquestes dues pomes, junt amb la golden i la red delicious, són les varietats emparades per la IGP Poma de Girona.

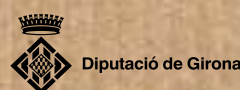
Per què la granny smith i la royal gala?

Perquè, per sobre de qualsevol producte neutral, la poma és ideal per a tasts llargs, perquè neteja, refresca i regenera el paladar sense deixar residus aromàtics. Suma els poders de l'aigua i del pa. Probablement, la més regeneradora és la granny smith, una poma cruixent, àcida i aquosa. La royal gala, amb la polpa blanquinosa, consistent i cruixent, és sucosa, més aromàtica i de sabor dolç.



Índex

EL SEGELL	3
EL JURAT	4
AIGÜES MINERALS	7
ARROSSOS	11
BEGUDES LOCALS	15
CAFÈ	21
INFUSIONS	25
CONSERVES	29
EMBOTITS	35
FRUITES SEQUES	41
FOIE-GRAS	45
LÀCTICS	49
OLIS D'OLIVA	57
MELS	61
CONSERVES MARINES	65
VINS	71
VINS GENEROSOS	75
POMA DE GIRONA	80
FESOLS DE SANTA PAU	82
TRADUCCIONS	85



Edita:
Diputació de Girona
Abril 2022

Coordinació:
Carles Benítez (Diputació de Girona)

Textos:
Salvador Garcia-Arbós

Assessorament lingüístic i traduccions:
Diputació de Girona / Serveis Lingüístics

Fotografies:
Xevi F. Güell
Pere Duran
DO Fesols de Santa Pau

Disseny:
Xavier Roqueta (Diputació de Girona / Oficina de Difusió)
Babooht! diseny i publicitat

Impressió:
Gràfiques Montseny
Dipòsit legal: GI 476-2022

AIGÜES MINERALS



Enric Pardo
Mestre cerveser de la cooperativa Can Navarra i president de l'Associació El Tirador



Isaac Batllori Pagès
Especialista i propietari d'El Birrot



Judit Càrtex
Directora comercial de Cervesa Montseny i vicepresidenta de GECAN



Mariona Vilanova
Barista professional, propietària de la cocteleria Nykteri's Cocktail Bar i formadora de l'Escola Eshob



Bernat Guixé
Doctor en química, d'Esperit Roca d'El Celler de Can Roca



Clara Antúnez
Nutricionista i sommelier de La Gastronòmica

ARROSSOS



Joan Carles Sánchez
Xef propietari d'Es Portal de Mar, de Pals



Lluís Guerrero
Tècnic de l'IRTA



Dani Martínez Felguera
D'Ars Natura d'El Celler de Can Roca



Anna Claret
Dra. en tecnologia alimentària, experta en anàlisi sensorial de l'IRTA i vicepresidenta de l'Associació Espanyola de Professionals de l'Anàlisi Sensorial



Yun Ju Choi
Cap d'I+D d'El Celler de Can Roca



Martina Puigverd Puigdevall
Cap de cuina de Les Cols

BEGUDES LOCALS



Enric Pardo
Mestre cerveser de la cooperativa Can Navarra i president de l'Associació El Tirador



Isaac Batllori Pagès
Especialista i propietari d'El Birrot



Judit Càrtex
Directora comercial de Cervesa Montseny i vicepresidenta de GECAN



Mariona Vilanova
Barista professional, propietària de la cocteleria Nykteri's Cocktail Bar i formadora de l'Escola Eshob



Bernat Guixé
Doctor en química, d'Esperit Roca d'El Celler de Can Roca



Clara Antúnez
Nutricionista i sommelier de La Gastronòmica

CAFÈS I INFUSIONS



Astrid Van Ginkel
Llicenciada en farmàcia, amb un Màster en biologia i consultora a Fitomon



Clara Antúnez
Nutricionista i sommelier de La Gastronòmica



Nabila El Gamouchi
Barista propietària del Nabila Cafè, d'Olot



Marianna Suárez d'Alessandro
Camblera, barista i cap de sala d'El Celler de Can Roca des del 2016



Quimet Cufre
Cambrer i barista d'El Celler de Can Roca i cap de sala del restaurant Normal



Iolanda Bustos
Xef experta en botànica i biodinàmica, creadora d'experiències enogastronòmiques i de producte natural

CONSERVES



Lluís Fernández
Cuiner i propietari del restaurant Els Pescadors, de Llança



Merylou Jacas
Cuinera i propietària del restaurant Merylou, de l'Escala



Carme Picas
Cuinera i xef d'El Ginjoler i professora de l'EHT Girona



Pietat Valenzuela
Xef de la Cuina de la Pietat, a l'Hotel Travé, de Figueres, i exregent del restaurant Cap i Pota



Àlex Carrera Alonso
Cuiner i soci del restaurant L'Aliança, d'Anglès



Marc Gascons
Cuiner i propietari dels restaurants Els Tinars i Bell-Iloc

EMBOTITS



Cinto Arnau
Llicenciat en química, doctor en veterinària i especialista en productes carnis



Tana Collados
Periodista de TV3 especialitzada en cuina i alimentació



Josep Dolcet
Llicenciat en veterinària i director de l'Escola de la Carn, de Barcelona



Anna Claret
Dra. en tecnologia alimentària, experta en anàlisi sensorial de l'IRTA i vicepresidenta de l'Associació Espanyola de Professionals de l'Anàlisi Sensorial



Xavi Baig
propietari de la botiga especialitzada La Noucentista, de Girona



Yolanda Presseguer
Mestra artesana xarcutera i carnissera de la Garriga

FRUITES SEQUES



Joan Carles Sánchez
Xef propietari d'Es Portal de Mar, de Pals



Lluís Guerrero
Tècnic de l'IRTA



Dani Martínez Felguera
D'Ars Natura d'El Celler de Can Roca



Anna Claret
Dra. en tecnologia alimentària, experta en anàlisi sensorial de l'IRTA i vicepresidenta de l'Associació Espanyola de Professionals de l'Anàlisi Sensorial



Yun Ju Choi
Cap d'I+D d'El Celler de Can Roca



Martina Puigverd Puigdevall
Cap de cuina de Les Cols



EL JURATS

FOIE-GRAS



Joan Carles Sánchez
Xef propietari d'Es Portal de Mar, de Pals



Lluís Guerrero
Tècnic de l'IRTA



Dani Martínez Felguera
D'Ars Natura d'El Celler de Can Roca



Anna Claret
Dra. en tecnologia alimentària, experta en anàlisi sensorial de l'IRTA i vicepresidenta de l'Associació Espanyola de Professionals de l'Anàlisi Sensorial



Yun Ju Choi
Cap d'I+D d'El Celler de Can Roca



Martina Puigverd Puigdevall
Cap de cuina de Les Cols

LÀCTICS



Jan Millastre
Organitzador de la Fira del Formatge de Lladó



Carme Gasull
Periodista i comunicadora, especialitzada en gastronomia i cofundadora de la plataforma *gastronomistas.com*



Marta Garrón
Tècnica d'innovació especialista en làctics i formatges per l'IRTA



Tati Quera
Propietària de la botiga especialitzada El Petit Paradís, sommelier per l'Escola d'Hostaleria de Girona i la UdG, i experta en formatges per l'IRTA



Eva Vila Betriu
Especialista i afinadora de formatges de Vila Vinoteca



Joan Morillo
Propietari i cap de sala del restaurant Divinum

OLIS D'OLIVA



Joan Carles Sánchez
Xef propietari d'Es Portal de Mar, de Pals



Lluís Guerrero
Tècnic de l'IRTA



Dani Martínez Felguera
D'Ars Natura d'El Celler de Can Roca



Anna Claret
Dra. en tecnologia alimentària, experta en anàlisi sensorial de l'IRTA i vicepresidenta de l'Associació Espanyola de Professionals de l'Anàlisi Sensorial



Yun Ju Choi
Cap d'I+D d'El Celler de Can Roca



Martina Puigverd Puigdevall
Cap de cuina de Les Cols

MELS



Astrid Van Ginkel
Llicenciada en farmàcia, amb un Màster en biologia i consultora a Fitomon



Clara Antúnez
Nutricionista i sommelier de La Gastronòmica



Nabila El Gamouchi
Cambrer i barista d'El Celler de Can Roca i cap de sala del restaurant Normal



Marianna Suárez d'Alessandro
Camblera, barista i cap de sala d'El Celler de Can Roca des del 2016



Quimet Cufre
Cambrer i barista d'El Celler de Can Roca i cap de sala del restaurant Normal



Iolanda Bustos
Xef experta en botànica i biodinàmica, creadora d'experiències enogastronòmiques i de producte natural

PEIX



Lluís Fernández
Cuiner i propietari del restaurant Els Pescadors, de Llança



Merylou Jacas
Cuinera i propietària del restaurant Merylou, de l'Escala



Carme Picas
Cuinera i xef d'El Ginjoler i professora de l'EHT Girona



Pietat Valenzuela
Xef de la Cuina de la Pietat, a l'Hotel Travé, de Figueres, i exregent del restaurant Cap i Pota



Àlex Carrera Alonso
Cuiner i soci del restaurant L'Aliança, d'Anglès



Marc Gascons
Cuiner i propietari dels restaurants Tinars i Bell-Iloc

VINS I VINS GENEROSOS



Anna Vicenç
Presidenta de l'Associació Catalana de Sommeliers i cap de sommeliers de les botigues Wine Palace



Pitu Roca
Cambrer de vins i propietari d'El Celler de Can Roca, de Girona



Toni Gerez
Sommelier del Castell Peralada Restaurant, amb una llarga trajectòria a El Bulli i Mas Pau



Clara Antúnez
Nutricionista i sommelier de La Gastronòmica



Audrey Doré
Sommelier d'El Celler de Can Roca, de Girona



Natàlia Roig
Sommelier, vicepresidenta de l'Associació Catalana de Sommeliers Girona i coordinadora de CETT-UB



Cristina Torrent i Cos
Sommelier, copropietària i directora del restaurant Bo.TiC, de Corçà



Rafel Sabadí
Diplomat en turisme per la UdG, sommelier professional per l'ESHOB i propietari del bar de vins Uain, de l'Escala

LES CATEGORIES DEL CONCURS

**AIGÜES
MINERALS
EXCEL·LENTS**
P.7

**ARROSSOS
EXCEL·LENTS**
P.11

**BEGUDES
LOCALS
EXCEL·LENTS**
P.15

**CAFÈS
EXCEL·LENTS**
P.21

**INFUSIONS
EXCEL·LENTS**
P.25

**CONSERVES
EXCEL·LENTS**
P.29

**EMBOTITS
EXCEL·LENTS**
P.35

**FRUITES
SEQUES
EXCEL·LENTS**
P.41

**FOIE-GRAS
EXCEL·LENTS**
P.45

**LÀCTICS
EXCEL·LENTS**
P.49

**OLIS
D'OLIVA
EXCEL·LENTS**
P.57

**MELS
EXCEL·LENTS**
P.61

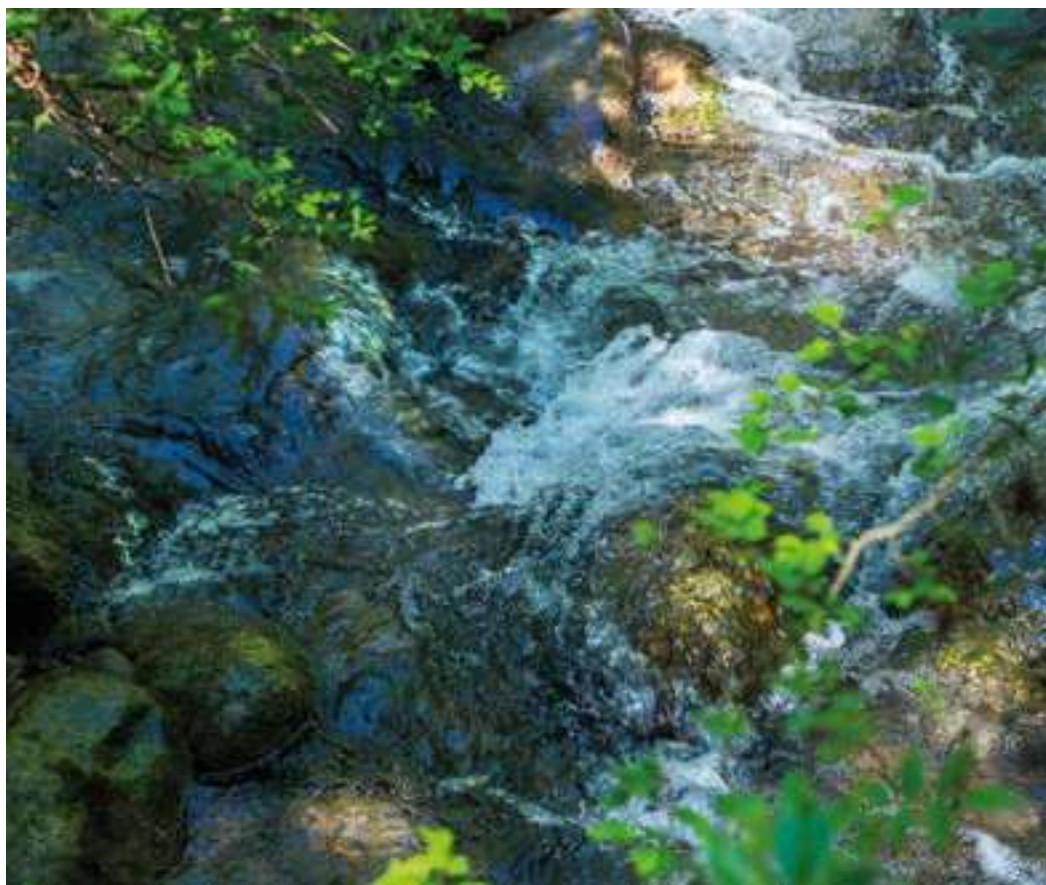
**CONSERVES
MARINES
EXCEL·LENTS**
P.65

**VINS
EXCEL·LENTS**
P.71

**VINS
GENEROSOS
EXCEL·LENTS**
P.75

**POMES
DE GIRONA**
P.80

**FESOLS
DE SANTA PAU**
P.82



L'aigua

Circulant per qualsevol carretera secundària de les comarques gironines i és fàcil trobar camions carregats d'aigua, lluint el logotip de conegudes marques d'aigua envasada. A la plana o a muntanya. Milers d'anys de filtratge natural i de puresa mineral.

A les Salines, al cap de Creus, a les Guilleries, a les Gavarres, als Pirineus o a l'extensa zona volcànica que s'estén des de la Selva i el Gironès fins a la Garrotxa, on els volcans són parc natural.

Moltes fonts i deus van cridar l'atenció per les seves virtuts mineromedicinales i al seu voltant s'hi van aixecar balnearis, fonts de salut i plantes envasadores. D'altres continuen sent espais quasi secrets, que apareixen als mapes com a fonts picants, fonts pudoses o fonts d'aigües calentes.

Aquest territori pot presumir d'aigua amb gas i sense gas. De «gas natural» i de «gas afegit», com diuen les etiquetes. Aigües per espessar la set, fresques, soles o amb un tall de llimona o un raig de bon vinagre, sobretot les carbonatades. O per fer infusions i no alterar cap propietat organolèptica de les herbes o del cafè, i per cuinar brous, fumets, arrossos i plats de cullera.





Font Vella **Aigua mineral natural**

Les Guàrdies són un espai muntanyós ric en deus a la comarca de la Selva, en què, a Sant Hilari Sacalm, destaca la font Vella, que dona nom a una de les marques d'aigües minerals naturals de mineralització més febles i indicades per a les dietes pobres en sodi. De composició mineral alcalina, organolèpticament és de sabor fresc, refrescant i molt lleugera.

Societat: Aguas Danone, SA
www.fontvella.es



Aigua de Salenys **Aigua mineral amb gas natural**

El 1823, després de descobrir-se la deu al mig de les Gavarres, ben a prop de la Vall d'Aro, va començar la comercialització de l'Aigua de Salenys. Durant el segle XIX, aquesta aigua de mineralització alta, però amb contingut de sodi baix, va ser distribuïda en barrils. El 1902 van començar a envasar-la en ampolles de vidre, perquè així conserva millor el seu gas natural.

Societat: Aigua de Salenys, SL
www.salenys.com





L'arròs de Pals

La història de l'arròs a les comarques gironines es remunta al segle XIV. Els nostres ancestres van voler treure un rendiment agrícola als aiguamolls i les maresmes de l'Empordà, conformades per les desembocadures de tres rius: el Ter i el Fluvià, principalment, i la Muga. I, fins al segle XIX, l'Empordà va ser l'única zona productora d'arròs del Principat. Malauradament, es desconeixen les característiques de les varietats antigues, probablement amb molta capacitat d'absorció de líquid. Aquesta tesi es basa en les proporcions d'arròs i d'aigua o brou, d'una lliura d'arròs per un porró i mig d'aigua (això és, 400 g per aproximadament 1,5 litres) en el plat canònic d'arròs de la cuina gironina, l'arròs a la cassola, que solia quedar caldós, i, finalment, en la discussió de la necessitat que l'arròs quedi grenyal, al punt, perquè no quedi passat i covat.

Entre les diverses varietats que conreen la vintena de pagesos en prop d'un miler d'hectàrees, principalment del Baix Empordà, destaquen les de gra rodó, de la varietat badia, tot i que també han entrat amb força les de gra llarg. La passió general per la gastronomia ha afavorit l'increment de les plantacions i l'assaig de noves varietats.

Avui l'arrossar ha esdevingut un element del paisatge dels aiguamolls empordanesos i un alt valor dels parcs naturals dels Aiguamolls, a l'Alt Empordà, i del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, al Baix Empordà. Per això, els camps d'arròs han rebut la consideració de conreu agroambiental. Mes a mes, els camps d'arròs ens marquen el ritme de les estacions. Els mesos de fred els camps tornen a ser com els aiguamolls originals. Entre final d'abril i començament de maig, amb

els camps inundats, se'n fa la plantada. I a l'estiu es mostren elegants com un paisatge domesticat, que madura fins a la recol·lecció, a la tardor, just abans de tornar a començar el cicle.





Arròs perlat

Aquest gra d'arròs, amb una bona quantitat de midó, absorbeix molt bé el suc durant la cocció, per la qual cosa és ideal per al tradicional arròs a la cassola. Aquest arròs ha estat conreat seguint una agricultura respectuosa amb el medi ambient per la família Parals, propietària des del 1984 de l'històric molí d'arròs de Pals, documentat a partir de l'any 1452.

Societat: Arròs de Pals, SL
www.arrosmolidepals.com



Arròs semillarg cristal·lí

Aquesta varietat d'arròs de gra semillarg absorbeix menys suc durant la cocció i manté la textura ferma, per la qual cosa és ideal per a plats en els quals la salsa se serveix a part. El fet que sigui conreat en zones amb estius menys calorosos i en latituds més baixes fa que la maduració del gra sigui lenta i més resistent i que, un cop cuit, conservi millor la textura.

Societat: Arròs de Pals, SL
www.arrosmolidepals.com



Arròs integral

L'arròs integral s'obté a partir de varietats de gra rodó, en què, un cop eliminada la pellofa externa, es conserva la major part del segó de la pellofa, el pericarp i la pell. Per això, aquest arròs és una font de fibres, vitamines E i del grup B i sals minerals, entre les que destaquen el fòsfor i el magnesi. L'arròs integral necessita més temps de cocció que els blancs.

Societat: Arròs de Pals, SL
www.arrosmolidepals.com



**Girona
Excel·lent.**

Segell de qualitat agroalimentària

**BEGUDES
LOCALS
EXCEL·LENTS**
P.13



Les begudes locals

Les comarques gironines són un territori de licors casolans, en què destaca la ratafia, una maceració hidroalcohòlica amb una base de nous verdes, herbes, fruites i espècies. La ratafia és una concentració del paisatge on s'elabora. Actualment, és un licor molt popular des del punt de vista comercial. S'elabora tradicionalment per Sant Joan, quan les nous són verdes, i cap a final d'any se celebren les fires multitudinàries de la Festa de la Ratafia de Santa Coloma de Farners i la Fira de la Ratafia de Besalú. La ratafia ha inspirat alguns aiguardents deliciosos.

Fins i tot les ginebres que s'elaboren a les comarques gironines tenen un fort lligam amb el paisatge. D'entre els destil·lats, han aparegut propostes eminentment locals, a partir de matèries primeres locals, com un aiguardent

de poma, a partir de la fruita de la IGP Poma de Girona. Fruit d'aquesta IGP també es fan suc de poma de les diferents varietats plantades.

El boom de la cervesa artesana també ha propiciat la creació de microcerveseries, cerveteques i pubs cerveseria per tot el territori. Emprenedors s'aventuren a fer plantacions de llúpul, a la recerca d'expressar al màxim el caràcter local d'un producte universal.





Gin Bàsic de Nut

Aquesta ginebra és una london dry gin, ginebra seca, de 40 graus destil·lada en alambins de coure i sis components botànics: ginebró, coriandre, cardamom, arrel d'angèlica, pela de llimona i romaní. Segons l'empresa, el format de l'ampolla és una aposta pel consum responsable, tant de begudes com d'envasos. Així, l'ampolla és reutilitzable i sostenible, ja que es pot reomplir directament d'uns barrils d'acer inoxidable de 20, 10 o 5 litres que l'empresa cedeix als locals de restauració.

Societat: Arbenig 2012, SL
www.ginnut.com



Spirit de poma Mooma

Una empresa artesanal de begudes espirituoses gurmet establerta a la Garrotxa elabora aquest aiguardent a partir de la sidra de les pomes conreades per Mooma a Palau-sator, al Baix Empordà. Un cop han completat la destil·lació, fan envellir l'aiguardent de 40 graus en botes de roure i botes de xerès. El resultat és una aroma de poma barrejada amb panses i fruites seques, amb retrogust de fruita i del roure de les botes.

Societat: Spirits & Plus, SRL
www.spiritsandplus.com



Suc de poma royal gala

La tercera generació de la família de Mas Saulot, propietària de Mooma (acrònim de Montgrí i poma), elabora suc natural a partir de la seva fruita de la IGP Poma de Girona, conreada a la plana empordanesa. Aquest deliciós suc de poma elaborat només amb pomes de la dolça varietat royal gala, s'envasa en bossa encapsada o en vidre i es pasteuritza.

Societat: Agroalimentària Mas Saulot, SL
www.mooma.cat



Cervesa Minera Gold Rush

Cerveseria Santjoanina, que va començar en una antiga mina de carbó, elabora aquesta cervesa sota l'estil *blond ale*, de tradició belga. Tot i que no la filtren, tendeix a ser transparent, ja que ha estat sotmesa a una fermentació baixa. De color groc pàl·lid i escuma persistent i espessa, té una aroma dolça i de fruita molt madura i un sabor dolç amb final sec.

Societat: Cerveseria Santjoanina, SL
www.minera.cat



Ratafia L'Empordanesa

Roicom elabora aquesta ratafia suau i plena de matisos artesanalment, a partir d'una maceració hidroalcohòlica de nous tendres, herbes aromàtiques del cap de Creus i espècies. La ratafia és envellida un mínim de tres mesos en les botes de fusta que aquesta empresa familiar, amb una tradició licorista des del 1875, conserva al mig de Garriguella.

Societat: Roicom, SA
www.masllunes.es



Quefir d'aigua de fruits mediterranis *eco*

El quefir d'aigua de fruits mediterranis és un refresc alternatiu elaborat amb aigua, xarop d'agave, sucre, dàtils, figues, suc de llimona i ferments de quefir, procedents d'agricultura ecològica. Ha estat concebuda com a beguda refrescant i saludable. Recuits de l'Empordà en destaca la presència de probiòtics.

Societat: Recuits de l'Empordà, SL
www.peraladamasmorce.com



Summer Teeth

Cervesa artesanal àcida, de color taronja groguenc, de cos dens i sedós, en què predomina l'aroma molt intensa de mango i fruita de la passió, amb què ha estat elaborada, i amb un final amarg. Envasada en llauna per mantenir millor les seves delicades característiques organolèptiques, està elaborada per una cerveseria nascuda el 2016 a Rupià, al Baix Empordà.

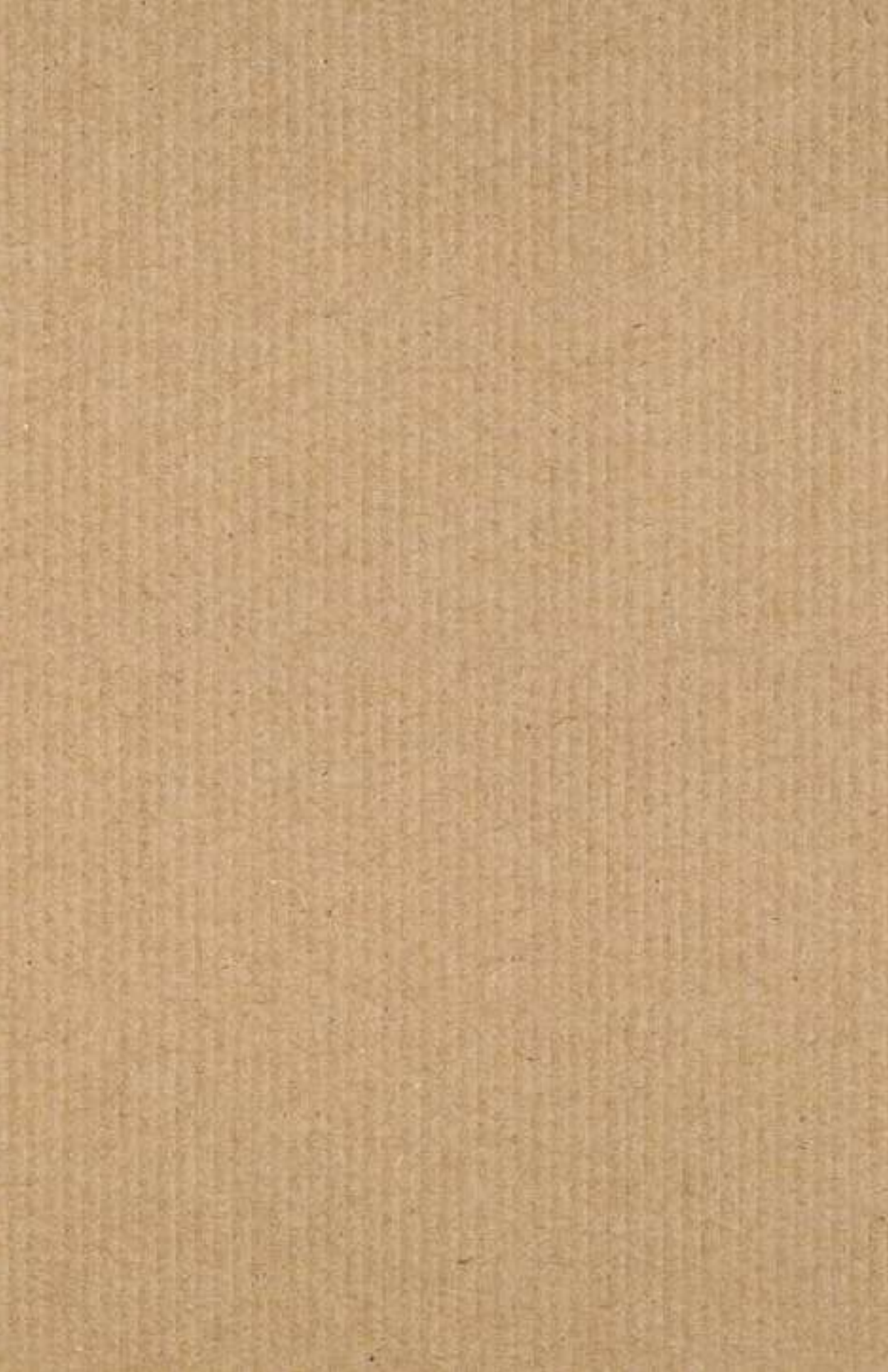
Societat: Dos Kiwis Brewing, SL
www.doskiwisbrewing.com



Sometimes Always

El 2019, tres anys després de fundar Dos Kiwis, Judit Piñol, del Baix Empordà, i Michael Jones, de Nova Zelanda, van obrir la fàbrica amb zona de tast, un atractiu pub cerveseria en plena natura. La cervesa IPA és tèrbola, de color taronja clar, amb aromes fresques d'aranja, llima i fruita tropical, que en boca apareixen acompanyades de tons resinosos.

Societat: Dos Kiwis Brewing, SL
www.doskiwisbrewing.com



**Girona
Excel·lent.**

Segell de qualitat agroalimentària

CAFÈS
EXCEL·LENTS
P.21



El cafè

Hi ha hagut un canvi de paradigma en el consum de cafè a escala mundial. Ha deixat de ser un producte de consum que competia pel preu i que tenia una valoració binària: bo o dolent, m'agrada o no m'agrada. A partir del segon decenni del segle XXI, ha irromput amb força el cafè d'especialitat. D'entrada, els cafès d'especialitat són bons i han propiciat una nova professió o una nova especialització professional: el barista. És una persona que coneix el producte i sap com l'ha de moldre i preparar, segons la varietat, l'origen, el tractament en origen del cafè verd i la torrefacció final. D'altra banda, un cafè ja no és una tasseta de cafè exprés fet al bar o el d'aquella cafetera que es fa un o dos cops cada dia a casa; el cafè de filtre, aquell cafè de mitjó, ja es prepara seguint litúrgies molt precises per extraure'n sabors i aromes. Aquest segle XXI també ha

estat el de la irrupció de les càpsules, que han canviat la percepció del cafè. Al principi, tot era Nespresso®; ara és el mètode estàndard de càpsules compatibles.

El cafè d'especialitat també ha fet canviar la indústria que ofereix torrefaccions i moltes de cafès de varietats de culte de països mítics. El cafè d'especialitat és igualment la causa del renaixement de les cafeteries, on es va a degustar, sobretot, cafè exprés i cafè de filtre amb garanties de màxima qualitat sensorial. A les comarques gironines, sobretot a Girona, aquests espais han arribat gràcies a ciclistes i esportistes d'elit, campions de grans curses internacionals i medallistes als Jocs Olímpics i a campionats del món. Com una taca d'oli, el bon cafè s'ha estès a bars tradicionals i restaurants.

Els dies comencen millor i els àpats i les sobretaules tenen un final extraordinari amb un bon cafè.





Barista Pro 96 Premium

Cafès Cornellà, empresa fundada el 1920, ha torrat aquest cafè en gra 100 % aràbiga pensant en els baristes professionals i el sector de la restauració, per fer un cafè exprés canònic: crema de bombolla fina persistent i de color vermellós torrat, travessada per les línies fosques tigrades.

Societat: Pere Cornellà, SAU
www.cafescornella.com



Cafè exprés Mahogany Tailàndia

L'obsessió pel millor cafè exprés ha portat Cafès Cornellà a sumar-se a projectes socials i compromesos amb els productors, buscant una finca concreta per conrear un cafè per a un cafè exprés extraordinari. Així va arribar a la finca Akha Hill Tribe, de la zona de Dong Pangkhon, a la regió tailandesa de Chiang Rai, on conreen les varietats aràbigues caturra, bourbon i típica, amb els certificats ecològic i de comerç just. Al primer glop, apareix el mango i, tot seguit, el cardamom i un ventall enorme de sabors tropicals. De seguida s'entén per què es consideren els cafès més saborosos del planeta.

Societat: Cafès Cornellà, SAU
www.mahoganyspecialtycoffee.com



Cafè de filtre Mahogany Etiòpia

Cafès Cornellà va crear la línia de cafès prèmium Mahogany el 1991, quan el mercat del cafè gourmet era molt minoritari. L'ha recuperat en un moment en què el grau d'exigència dels consumidors arriba al cafè de finca, a les varietats concretes i a les torrefaccions específiques. Amb una acidesa lleugera, aromàtic i amb notes cítriques, florals i i d'avellana, l'Etiòpia de la finca Limu Kossa és fet amb varietats ancestrals 100 % aràbigues.

Societat: Cafès Cornellà, SAU
www.mahoganyspecialtycoffee.com



**Girona
Excel·lent.**

Segell de qualitat agroalimentària

**INFUSIONS
EXCEL·LENTS**

P.24



Les infusions

La tradició de les herbes remeieres és remota, de quan la fitoteràpia era la medicina més usual. El temps va passar, les tradicions de les herbes van evolucionar i van quedar les més aromàtiques. Unes vegades se'n feien aigües i d'altres es posaven a macerar amb aiguardent. Infusions i licors agradables pel sabor i l'aroma, als quals també s'atribuïen efectes beneficiosos per a la salut. Els estudis d'etnobotànica en donen fe i expliquen ben bé per què s'usava cada planta, quan es podia collir, la composició bioquímica i les propietats farmacològiques. Hi ha una bibliografia força extensa d'aquests reculls científics de la saviesa popular ancestral. Joaquim Codina, Pius Font i Quer, Oriol de Bolós, Josep Vigo, Joan Vallès i els seus deixebles, grans botànics de referència, també n'han parlat i en continuen parlant.

Les infusions, d'una sola espècie o d'una barreja d'herbes, són sovint el final d'un àpat alternatiu. També són l'alternativa relaxada al cafè i la més saludable enfront del refresc. Als jardins i les terrasses de les cases hi ha sovint plantades diferents espècies d'herbes per cuinar o per fer infusions o licors. Tot i que es poden consumir fresques quan són en plenitud, en general es cullen per deixar-les assecar en un lloc fresc i sec. Així, en els darrers anys han aparegut empreses que ens en fan arribar de proximitat tot l'any, seguint la tradició remeiera.

En general, són infusions d'una sola espècie, però també se'n fan de barreges, seguint la tradició. Una de les més populars i amb més opcions al mercat és la infusió de ratafia, que concentra en una infusió els ingredients bàsics del licor més popular a base d'herbes remeieres.





Camamilla Alma

La infusió de camamilla ecològica certificada es distribueix en piràmides monodosi d'1,5 g, totalment compostables. Aquesta camamilla dona una infusió de sabor floral intens i delicat, ideal entre hores o al final d'un tiberi. Coffee Center fa més de trenta anys que es dedica als plaers de la sobretaula.

Societat: Coffee Center, SL
www.coffee-center.es



Fresca BIO amb menta i poliol

Pep Mascarós, innovador i renovador del món de les infusions des de fa anys, el 2014 va fundar TeGust a la Bisbal d'Empordà. Aquesta infusió conté únicament herbes de conreu ecològic: a la barreja de mentes (sopera, poliol i piperita), s'hi ha afegit fonoll, calèndula i fulla d'estèvia, que aporta la dolçor necessària a aquestes piràmides monodosi biodegradables d'1,5 g.

Societat: TeGust Nature, SL
www.tegust.com



Infusió de ratafia

La infusió de ratafia de Santa Coloma de Farners, original 1842, es fa amb els ingredients de la recepta original del manuscrit del segle XIX de Francesc Rosquelles: canyella, anís verd, anís estrellat, menta, fonoll, ginebró, clau d'olor, nou moscada, marialluisa i fulla d'estèvia. Es presenta en piràmides monodosi biodegradables de 3 g. És fruit del conveni entre Pep Mascarós i la Confraria de la Ratafia de Santa Coloma.

Societat: TeGust Nature, SL
www.tegust.com



Posidó

Emporaron, Aromes de l'Empordà, és una empresa nascuda de la unió de diferents productors de plantes aromàtiques i medicinals. Per als seus productes busquen la proximitat i els conreus sostenibles. Posidó és una infusió presentada en piràmides monodosi de 2 g, amb farigola, fonoll, romaní, saüc, poliol i sajolida, elaborada amb les plantes usades ancestralment a l'Empordà.

Societat: Emporion, SL
www.emporaron.com





Les conserves

Una part exquisida de la indústria artesanal neix a partir de productes infinits i personals com són les conserves vegetals, dolces, salades, en vinagre o al natural: de bròquil i bitxo confitats en vinagre, bolets en salmorra, salses de tomata i tomates senceres confitades, confitures dolces d'una sola fruita o de diverses fruites o hortalisses barrejades.

Algunes indústries van més enllà de l'horta i dels fruiters, investigant en nous sabors i en la reducció del sucre i la sal, per fer les conserves encara més saludables. Alguns han avançat en la cinquena gamma. El sofregit basat en la ceba confitada durant hores i hores és la base de la cuina gironina. La ceba deixa de ser ceba, en perd el record i només li queden els sucres. Un sofregit ja no és una conserva pensada per menjar-la a cremadent. Es pot dir que un pot de

conserva de sofregit és temps, un regal d'hores i hores. Cal pensar la recepta, de carn o de peix, de mar i muntanya, o només de verdures, i afegir-hi el sofregit.

La cuina gironina comença a l'hort, amb la ceba i, si convé, els alls del sofregit: un sofregit fet amb paciència, remenant molta estona per enfosquir-lo, però sense cremar-lo, per fer-lo caramel·litzar i confitar. L'hort és el sofregit del paisatge.





Melmelada de taronja agra

La segona generació d'aquesta empresa familiar, nascuda el 1981 al seu restaurant de Fontanilles, elabora la més universal de les melmelades. Amb una addició mínima de sucre, aquesta melmelada de taronja agra conserva el sabor intens d'aquesta fruita immenoble quan és fresca. Més enllà de les clàssiques combinacions amb mantega i formatges frescs, marida molt bé amb salmó fumats i escabetx i s'usa com a ingredient per a vinagretes.

Societat: GB Artesanos Gastronómicos, SLU
www.canbech.com



Anela Hop

Safrunat presenta aquestes postres elaborades únicament amb pomes fresques de les seves plantacions. La seva idea és presentar un producte cent per cent natural que permet menjar fruita d'una manera còmoda, ja que és bevable. Amb plantacions de pomeres i perers des de fa mig segle repartides per l'Empordà, el Gironès i la Selva, aquesta empresa familiar ja passa per la segona generació.

Societat: Safrunat, SL
www.anelafruits.com



Cargol bover V de Gust

Can Carlina és una empresa de Cornellà del Terri especialitzada en el cargol bover (*Helix aspersa*), el més apreciat per a les cargolades. L'estiu del 2017 van començar l'activitat, amb la comercialització de cargols cuinats i refrigerats. El 2020 van idear el cargol en conserva, cuinat amb oli de gira-sol, espècies, plantes aromàtiques i aigua amb sal. Es presenta en pots de vidre de diferents mides i només cal escalfar-lo i menjar-se'l tal qual o amb l'amaniment que es vulgui.

Societat: Mas Can Carlina, SL
www.vdegust.cat



Melmelada de tomàquet

La melmelada de tomata és un dels clàssics de l'horta de les comarques gironines, nascuda quan tothom conreava una horta i l'excés de tomates donava per fer conserves dolces i salades per a tot l'any. Preparada amb fruita tamisada, es cou amb sucre fins que té la textura sòlida. Combina amb recuit i formatge madurat d'ovella, però també amb porc rostit.

Societat: GB Artesanos Gastronómicos, SLU
www.canbech.com



Sofregit de gamba de Palamós

Antoni Izquierdo, propietari i xef del Mas dels Arcs, de Palamós, ha pensat un sofregit per a la cuina marinera, que coneix de molts anys a l'ofici. Elaborat amb ceba de Figueres, gamba de Palamós i cranc, tomata natural, oli d'oliva, sucre i sal, el recomana per al gran receptari de la cuina empordanesa: arrossos de peix i de marisc, plats de fideus, fideus rossejats, suquets, sarsueles, sopes i guisats de mar i muntanya.

Empresari: Antoni Izquierdo Cruellas
www.antonizquierdo.com



Prunes en almívar de garnatxa de l'Empordà

Elaborades amb llimona, taronja, sucre, canyella i garnatxa roja, aquestes prunes són extraordinàries. El xef Antoni Izquierdo recomana combinar-les amb els làctics més frescos, matons, recuits o nata muntada, però també proposa el fetge d'ànec o el gigot de xai. Una de les gràcies d'aquestes prunes és l'almívar, un xarop elaborat amb garnatxa de l'Empordà, el vi dolç més característic de la regió.

Empresari: Antoni Izquierdo Cruellas
www.antonizquierdo.com



Sofregit de ceba de Quim Matas

El sofregit de ceba en oli és la base ancestral de la cuina gironina. S'entén el sofregit com el producte d'un procés de confitat llarg i pacient, perquè es deshidrati i concentri els sucres que conté. Quim Matas, carnisser i xarcuter de la Bisbal des del 1977, fa aquest delicat procés durant dotze hores amb ceba de Figueres i oli d'oliva. S'hi poden afegir nous ingredients i es pot usar en infinites receptes.

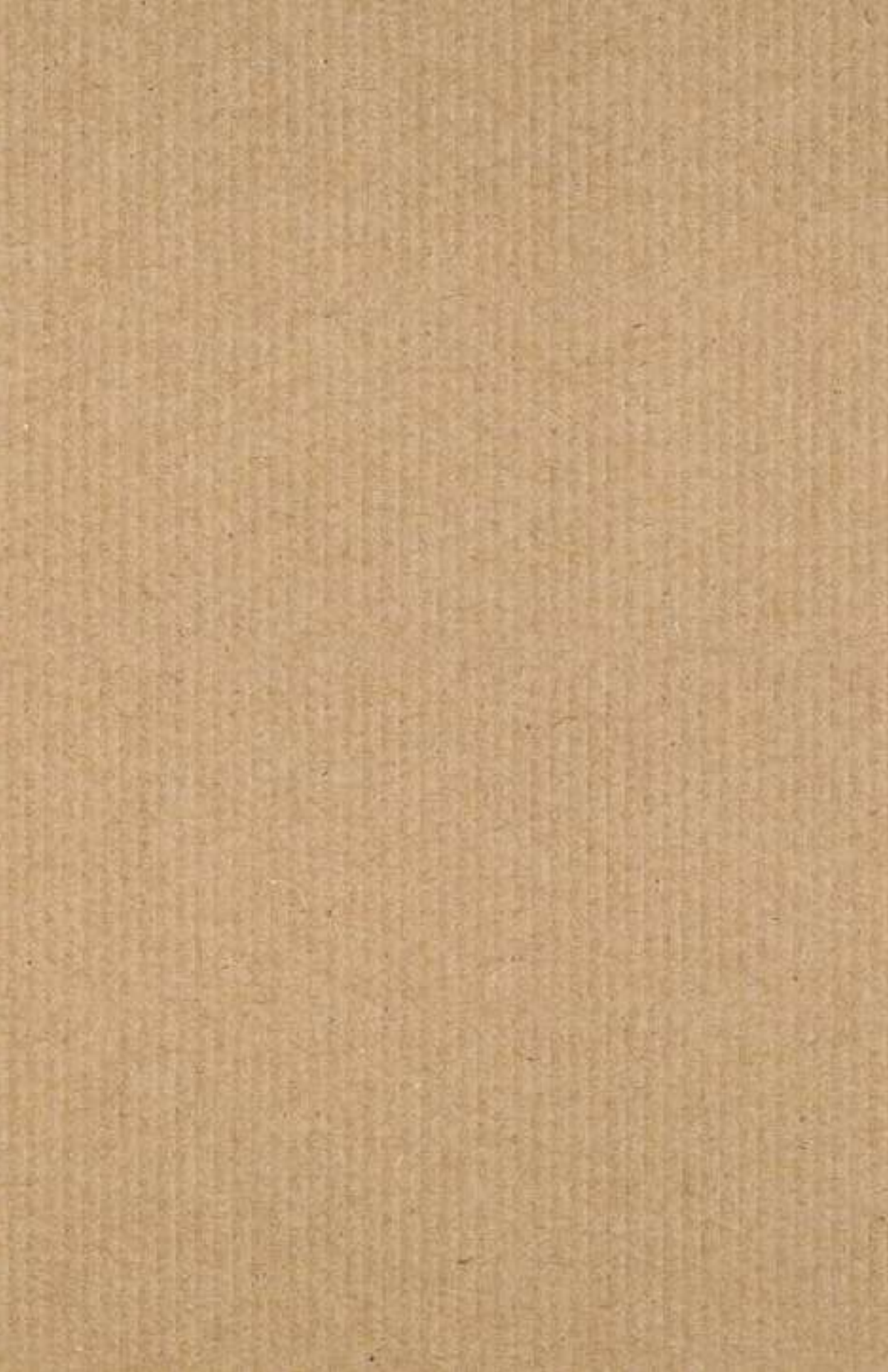
Societat: Carnisseria i Xarcuteria Quim Matas
www.elsfofregit.com



Gelatina d'allioli

Aquesta peça de gelatina d'allioli de 10 cm x 10 cm i de 3 mm de gruix va néixer com una picada d'ullet per donar una lleugera aroma d'allet als filets russos preparats pel Gremi de Carnissers i Xarcuters durant una acció conjunta amb la Fira de l'Allioli de Creixell. La làmina va néixer com una nova forma de presentació de l'allioli. Té usos infinits per a carns, hortalisses i peix, i sobretot per al bacallà. Des d'aleshores, la carnisseria Pelai, establerta el 1933 a Sant Climent Sescebes, no ha parat d'innovar.

Empresari: Enric Torrent Navarra
www.pelai.com



**Girona
Excel·lent.**

Segell de qualitat agroalimentària

**EMBOTITS
EXCEL·LENTS**
P.35



Els embotits

El pa amb tomata amb embotits és un dels grans monuments de la gastronomia catalana. Massa mare en diferents formats i coccions: pa rodó, barra, coca o llonguet. Tomata per sucar, madura a l'estiu, de penjar la resta de l'any. Oli d'oliva verge extra per amorosir el pa. I els embotits. Tot es remunta a la llarga tradició de la matança casolana i de la collita de l'hort propi.

La matança es manté, però ja no és aquell costum quotidià de cada casa, amb els veïns de més confiança i els familiars més propers. Si quan era anual ja era una festa, en l'actualitat, quan es fa, és un festival extraordinari. Tot plegat ha construït un consumidor exigent, una indústria del porc potent i una artesanía molt competitiva. La xarxa de carnisseries estesa per pobles i ciutats continua elaborant i millorant

els embotits tradicionals i creant-ne de nous, i els amants de la carn de porc capaços de fer quilòmetres entre comarques per aconseguir-ne la millor selecció.

La botifarra és un genèric, un budell farcit de carn. Un farcit bàsic de carn crua trinxada i amanida amb sal i pebre. Es pot fregir i coure a la brasa. Es pot posar a assecat i madurar: secallona, somalla, fuet o llonganissa, quan s'usa el budell gruixut. La carn crua pot ser grossa, sense picolar, i adobada amb sal i també amb pebre i embotida: llom, cap de llom, clatell i pernil embotits. Les botifarres exigeixen rebosts secs, frescs i foscs, i un temps precís.

Els embotits cuits solen ser les estrelles de la matança, bàsicament perquè es poden tastar l'endemà mateix, tot i que també hi ha qui els prefereix més afins

pel temps i el rebost. Bisbes, peltrucs o botifarra blanca, de fetge, de sang, de cap, de perol, etc., que al final també són ingredients per a alguns plats del receptari tradicional: faves i pèsols a la catalana, arrossos o plats de llegums.

De tots els productes, un dels més genuïns de les comarques gironines és la botifarra dolça. Feta amb carn trinxada amanida amb sucre, canyella i llimona, i menjada cuita o deixada assecat com un fuet, és una relíquia de la cuina medieval.





Llonganissa de pagès

Per elaborar una de les icones dels embotits del país, a Can Pelai, de Sant Climent Sescebes, fan servir únicament peces de primera de la raça Duroc, carn magra i espatlla, que piquen i barregen amb sal, sucre, pebre i ferments naturals, emboteixen en tripa semiculana de porc i posen a assecar uns mesos, fins a tenir-la al punt.

Empresari: Enric Torrent Navarra
www.pelai.com



Baiona

Embotits Artesans Gori, xarcuters a Sant Privat d'en Bas, a la Garrotxa, des del 1925, elaboren una ibaiona canònica de sabor intens, amb culata de pernil de porc, sucre, sal i pebre, que emboteixen en tripa natural i maduren al mas mateix, amb una orientació geogràfica i unes condicions climàtiques favorables

Empresari: Gregori López Codina
www.embotitsgori.com



Bufa d'ou

La botifarra d'ou embotida en una bufa (bufeta del porc) no és excepcional per la seva vistositat, sinó més aviat perquè la seva generosa dimensió permet que tingui una maduració lenta, amb una durada superior a les embotides en budells més prims, i que assoleixi unes característiques organolèptiques especials. Jordi Vilarrasa l'elabora amb ous, sal i pebre, i amb pernil i espatlla dels porcs Duroc-Landrace que cria al Mas Janric de Begudà, al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

Empresari: Jordi Vilarrasa Vilanova
www.jordivilarrasa.cat



Botifarra de fetge

La quarta generació de Can Fanera, empresa nascuda el 1928 a la plaça de la Vila de la Cellera de Ter, elabora aquesta botifarra de fetge tan característica de la xarcuteria de les comarques gironines. Feta amb retalls de papada, ronyó, ventre i fetge de porc, ou, sal i pebre, i embotida en budells cecs de porc, és molt saborosa i ideal per menjar amb pa amb tomata, però sobretot al mig d'un llonguet ben sucats.

Empresari: Andreu Coll Pla
www.canfanera.cat



Botifarra negra

Per elaborar un dels embotits més versàtils i transversals del país, la tercera generació de la carnisseria xarcuteria Pelai farceix cecs de porc amb una barreja de cap, sang, llengua, ventre, morro, pulmó, papada amb cotna i cansalada blanca de porc amb sal i pebre negre, que cou al forn de convecció. És molt present en entremesos, amanides i entrepans, però també s'usa com a condiment i ingredient de força plats.

Empresari: Enric Torrent Navarra
www.pelai.com



Botifarra de perol

Cuita tres cops, la botifarra de perol és un dels embotits més saborosos de la cuina catalana i un dels més utilitzats a la cuina, tant a la casolana com a la restauració, popular o sofisticada. Primer es cou la carn de perol: cap, llengua, ventre, morro i papada amb cotna de porc. Després, aquesta xarcuteria fundada el 1933 ho pica i ho barreja amb ou, sal i pebre negre, ho emboteix en tripa prima de porc i ho cou al forn de convecció. A la cuina, es cou per tercer cop.

Empresari: Enric Torrent Navarra
www.pelai.com



Pernil cuit Gran La Selva

El pernil cuit extra Gran La Selva s'elabora amb peces de porc únic, de Selecció Batallé, l'empresa que ha millorat genèticament el Duroc. Empresa familiar fundada el 1917, La Selva està especialitzada en productes cuits, amb la voluntat de situar-se en el segment prèmium. Aquest pernil, cuit molt lentament, presenta una gran infiltració de greix intramuscular, que li dona una gran palatabilitat i unes qualitats organolèptiques excepcionals.

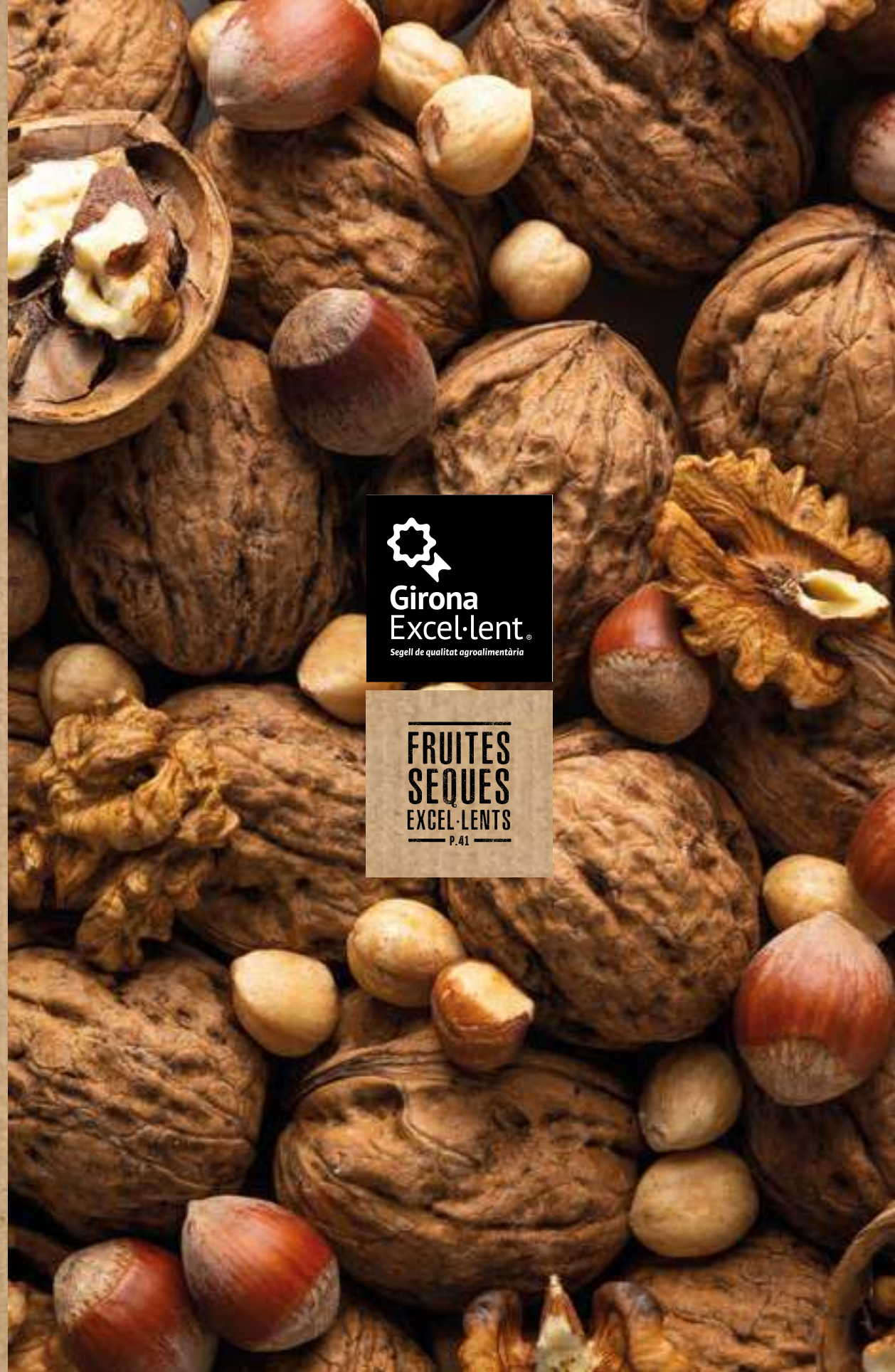
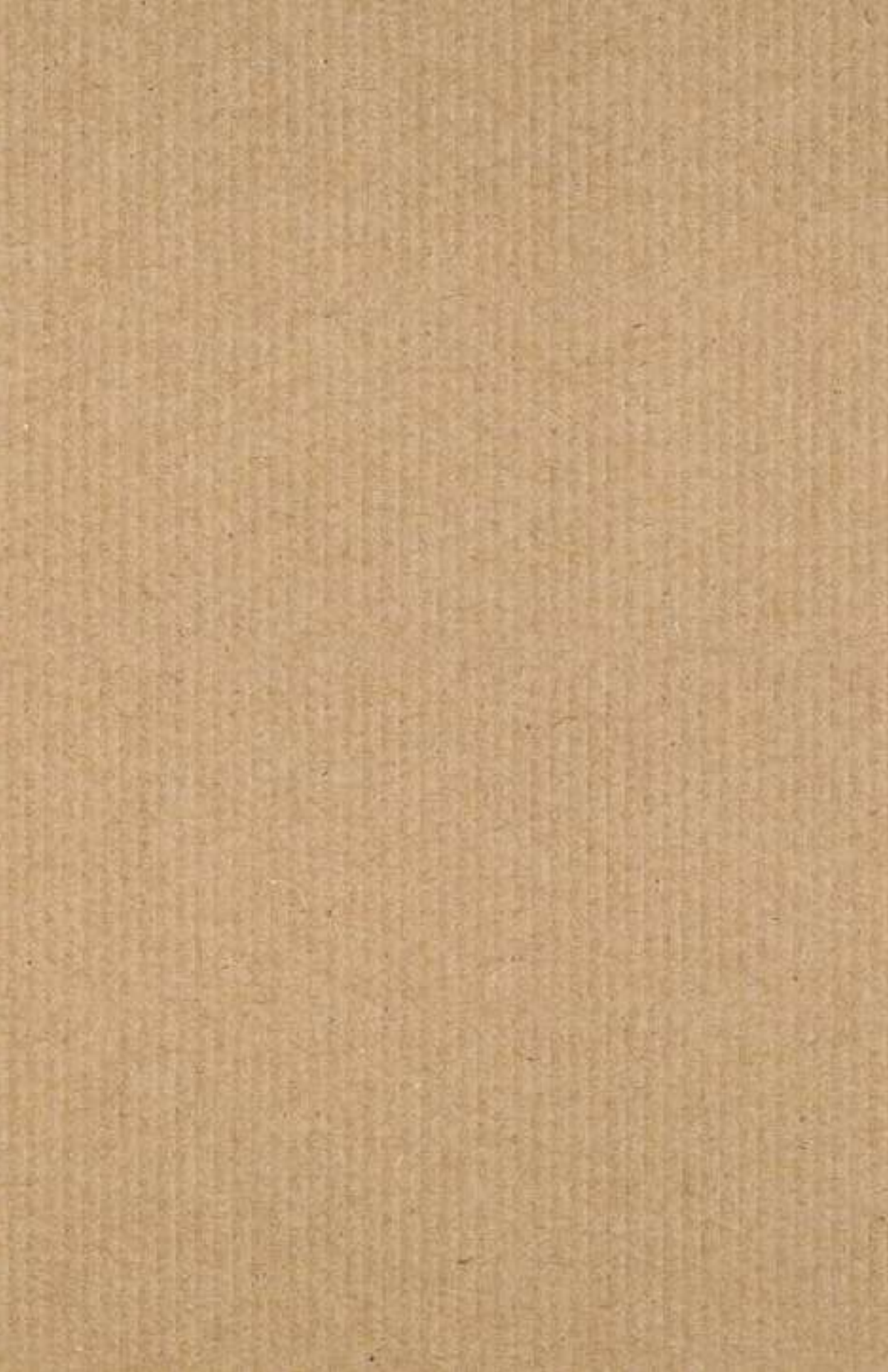
Societat: Joaquim Albertí, SA
www.laselva.cat



Fuet dolç

El fuet dolç és l'embotit més distintiu de la carnisseria gironina. És una llinadura elaborada amb una barreja d'espallla de porc, sucre, sal, pela de llimona ratllada i canyella, que es deixa assecar. Per la facilitat de ser consumida a tal qual, ha anat arraconant la botifarra dolça, que cal coure. Joan Gironell, tercera generació d'un negoci que va començar el 1944 al Barri Vell, l'elabora actualment a la plaça del Lleó de Girona.

Empresari: Joan Gironell
www.gironell.cat



**Girona
Excel·lent.**

Segell de qualitat agroalimentària

**FRUITES
SEQUES
EXCEL·LENTS**

P.41



Les fruites seques

Desenes de topònims -viles, masos, veïnats, places i carrers- tenen noms relacionats amb arbres productors de fruites seques: l'Ametller, el Noguer o l'Avellaneda. Les fruites seques són un recurs antic, amb testimonis arqueològics. La memòria ens les han mantingudes sempre presents, a tota hora. Les fruites seques han estat i són un superaliment *avant la lletra*.

La combinació de fruites seques (ametlles, avellanes i nous) amb fruites dessecades, com panses i figues, ha donat una de les postres tradicionals del país. Hi ha qui en diu postres de músic, per quan els músics tocaven tot el dia a les festes majors i aquesta menja era la seva única aportació energètica. Altres s'estimen més dir-ne grana de capellà, per quan els capellans anaven amunt i avall tot el sant dia i anaven picant de la grana de la butxaca de la sotana. Postres

de músic o grana de capellà han presidit llargues i alegres sobretauls, amb garnatxa i moscatell, cafè i infusions, ratafia i altres licors. La combinació de panses, figues i nous és tan ancestral que ja apareix en nades del segle XV.

Si els avellaners es concentren en els paisatges humits de la Selva, les nogueres (tot i que les plantacions es concentren al Pla de l'Estany i la Selva) es reparteixen arreu del territori, ja que la base de la ratafia catalana són les nous verdes.





Avellana torrada Nuasets

L'absència d'avellana de proximitat a les botigues va portar cinc productors de Brunyola a iniciar un projecte conjunt, que reivindica les magnífiques plantacions d'avellaners d'aquest municipi de la Selva. El resultat és Nuasets, avellana negreta de Brunyola sense clova i torrada. Es tracta d'un producte harmònic, deliciós, llaminer i dolç, amb una atractiva textura cruixent i un contingut d'olis equilibrat.

Societat: Esclovellana, SL
www.nuasets.cat



Nous de Can Llanera

El Fluvià proporciona l'ecosistema ideal per a la noguera, per la qual cosa el seu conreu va ser reintroduït a final del segle passat. Actualment, però, s'han introduït dues varietats californianes molt ben adaptades: hartley i pedro. Can Llanera, mas documentat des del segle XII, conrea 26 hectàrees de nogueres, situades en els termes municipals veïns de Crespià, al Pla de l'Estany, i Cabanelles, a l'Alt Empordà.

Societat: Can Llanera, SL
www.nousdecanylvanera.com





El foie-gras

Els rostits i els guisats d'ànec i d'oca figuren entre els grans plats festius des de l'Empordà fins a la Cerdanya, on de l'ànec també en diuen *tiró*. Tradicionalment, l'ànec s'ha cuinat amb peres o amb naps, i els seus menuts apareixen cuinats amb dues picades i un sofregit amb les ales, el cap, el coll, les potes, la cresta, el pedrer i el fetge d'altres espècies d'aviram. El plat, anomenat antigament *platillo de la batalla d'Almansa*, és un dels plats més icònics i complexos de la cuina catalana.

Així, moltes cases engrèixaven algun ànec, o menys sovint alguna oca, per a la festa major i per a les llargues festes de Nadal; durant l'any els alimentaven amb cargolins i les figues caigudes a terra. Aquesta familiaritat amb els anàtids explica per què va arrelar tan

bé la cria d'ànecs mulard, raça híbrida, fruit de l'encreuament d'una femella pequinesa amb un mascle d'ànec mut, mesquer o de Barbaria, originari dels Andes, pensada per obtenir-ne el foie-gras.

En un període històric molt llarg, la cuina francesa va ser un referent en l'àmbit internacional i els restaurants d'arreu del planeta la volien emular. Per això, tots els restaurants de nivell tenien plats de foie-gras, una de les icones de la cuina històrica occitana.

El primer intent a les comarques gironines de dedicar una granja d'ànecs a la producció de foie-gras es va fer el 1976, però fins al 1982 aquest sector no es va consolidar. De l'ànec, com del porc, tot s'aprofita: cuixes confitades, pit adobat, conserves de pedrers, colls farcits, mousses, patés amb diversos

maridatges, greixons, botifarres i embotits. S'han respectat les receptes clàssiques i s'han creat propostes molt innovadores.





Foie-gras semicuit

El foie-gras sencer semicuit, elaborat al bany maria amb sal, pebre i algun licor o destil·lat, generalment armanyac, és una de les maneres més universals de consumir el fetge gras d'ànec o d'oca. Sol o amb pa torrat, patates al caliu o tòfona, per acabar arrossos i pastes, com a farciment o amb confitures, sigui de figues o de cítrics, el foie-gras semicuit és deliciós.

Societat: Collverd Productes de l'Ànec, SA
www.collverd.com



Foie-gras Celler

El foie-gras Celler, preparat sense la intervenció de cap font de calor, només amb sal, és l'elaboració estrella d'aquesta empresa nascuda el 1980, una de les més antigues i pioneres a l'Estat espanyol en l'elaboració de productes de l'ànec. És la forma més propera a menjar el foie-gras natural, sigui tal qual, en flocs o en carpaccio.

Societat: Collverd Productes de l'Ànec, SA
www.collverd.com



Foie-gras extra

L'entorn del Parc dels Aiguamolls de l'Empordà, on Collverd té les instal·lacions i la majoria de granges, és l'ideal per a la cria dels seus ànecs a base de cereals, sobretot blat de moro. El seu fetge gras natural, fresc i sencer, de color uniforme, textura sedosa i compacta, és ideal per fer a la planxa i per conservar en terrines.

Societat: Collverd Productes de l'Ànec, SA
www.collverd.com





Els làctics

Els ramats de vaques, ovelles i cabres han estat elements habituals dels paisatges de les comarques gironines. Alguns eren transhumants, per buscar les millors pastures del Pirineu a l'estiu i el clima més benèvol de la plana a l'hivern. El bestiar boví va ser transhumant durant molts segles. Els ramats de cabres eren més estables. Eren ramats de producció mixta: llet, carn, llana i pell per adobar.

Els recuits, els matons i els formatges tendres van ser les elaboracions làctiques característiques del segle XX. Els formatges madurats van quedar molt reduïts a les zones de muntanya, forçats per les necessitats del transport i la conservació. Paradoxalment, dietaris i receptaris de fins al segle XIX es refereixen sovint a l'ús de formatges secs i envellits a la cuina i a la taula. Afortunadament, a partir de final del

segle XX es va recuperar l'elaboració de formatges madurats, un fet que ha tingut una incidència molt positiva en el medi ambient i en la recuperació del medi rural. Avui hi ha uns quants ramaders elaboradors de formatges de diferents tipus, però també moltes col·laboracions directes entre petits ramaders independents i artesans del formatge. Alguns han recuperat el conreu de l'herbacol per quallar el formatge i, sobretot, per elaborar el recuit -de drap al Baix Empordà o d'olleta a l'Alt Empordà-, el làctic més tradicional i popular. Els petits ramaders han apostat per l'alimentació i les produccions més sostenibles, per la qual cosa han obtingut llets de qualitat molt alta.





Llet fresca ecològica d'ovella

La sisena generació d'una família de pastors de Siurana d'Empordà produeix aquesta llet de sabor intens d'ovella de la raça ripollesa, alimentada i criada amb criteris de l'agricultura i la ramaderia ecològiques. A Mas Marcè van apostar per aquesta ovella autòctona, que es caracteritza per ser una raça de poca producció làctica, però de qualitat molt alta.

Societat: Recuits de l'Empordà, SL
www.peraladamasmarce.com



Recuit de drap

El recuit de Fonteta va néixer el 1990 quan la família Martell va decidir recuperar la tradició ancestral dels recuits de drap, tan típics del Baix Empordà i de les Gavarres. Tradicionalment, eren embolicats amb draps de fil recuperables, que per raons de seguretat alimentària, van ser substituïts per draps de cel·lulosa. El més apreciat d'aquests recuits és l'elaborat amb llet de cabra, amorós i elegant.

Societat: Recuits de Fonteta, SL
www.recuitsfonteta.com



Logurt natural de vaca

Mas Marcè compra la llet fresca de vaca a les granges de La Lletera de l'Empordà per elaborar el seu iogurt. Després de coagular la llet per fermentació làctica per acció de *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*, bat el iogurt per dotar-lo d'una textura cremosa molt laminera.

Societat: Recuits de l'Empordà, SL
www.peraladamasmarce.com



Mató d'ovella

El mató és el formatge fresc més popular del país. A Mas Marcè l'elaboren amb llet d'ovella ecològica dels seus ramats de raça ripollesa, que quallen amb herbacol o presó, el coagulant tradicional. De la mateixa manera que en aquest mas de Siurana d'Empordà van treballar per recuperar la raça ripollesa, també han recuperat l'herbacol. De color blanc brillant, el seu mató té un sabor intens de llet fresca. Per apreciar-lo millor, es recomana menjar-lo sol o, com a molt, amb sucre.

Societat: Recuits de l'Empordà, SL
www.peraladamasmarce.com



Llet fresca BIO

L'explotació familiar agrària Raphel Lladó va néixer el 1994, quan Tomàs Grau Sastre i Roser Jiménez van establir-se al veïnat de Bruguers, de Maià de Montcal, amb la voluntat de viure en equilibri amb l'entorn i d'esdevenir un model de sostenibilitat, amb 11 vaques i 3 braves, que pasturen diàriament per les 26,6 hectàrees de conreus i prats d'un mas que també disposa de 8 hectàrees de bosc d'alzina i roure i 3 hectàrees d'arbres de ribera, al costat del Fluvià. Perquè aquesta llet extraordinària no perdi cap propietat organolèptica o nutricional, es pasteuritza a 63 °C al bany maria durant mitja hora.

Empresària: Cristina Grau Jiménez
www.raphel-llado.com



Pla d'Alba

Mas Alba és una empresa familiar agrària, amb 100 hectàrees de bosc i conreu i bestiar, en què destaca un ramat de 300 cabres, de les quals obtenen la llet amb què elaboren els seus làctics. El Pla d'Alba és un formatge de llet crua de cabra, de pasta tova i pell florida de color ivori, amb aroma de bolets frescos i mantegós en boca. Tot i que aquest formatge té realment forma plana, Martí Huguet el va batejar així en honor a Albert Pla.

Empresa: Mas Alba 1748 S.L.
www.masalba.cat



Tap de la Bruguera

La granja del Mas Borni, emplaçada al pla de la Bruguera de Llagostera des de fa diverses generacions, elabora el seu formatge amb la llet d'un ramat de 60 vaques, alimentades amb farratges conreats als seus camps i al terme veí de Tossa de Mar. El Tap de la Bruguera és un formatge de pasta tova i pell florida, coberta de cendres vegetals, elaborat amb llet crua, de sabor dolç i mantegós, amb records de bolets i picantet al final de la maduració.

Societat: Explotació Agrícola Borni, SL
www.masborni.cat



Saüill

La Xiquella elabora aquest formatge de pasta cuïta premsada dura, amb llet crua de vaca de pastura de raça bruna. Té l'escorça rentada i amb un mínim d'un any de maduració. Oriol Rizo i Irma Casas van establir-se el 2014 al Mas El Xiquillo, del veïnat de Vilallonga, a la Vall d'en Bas, on van obrir una casa de turisme rural i van fundar la formatgeria artesana La Xiquella.

Societat: La Xiquella Formatges i Turisme Rural, SLU
www.laxiquella.cat



Bordegàs

Peralada Mas Marcè elabora aquest formatge de pastor madurat de llet crua ecològica de les ovelles dels seus ramats de la raça lacona. El serrat és el formatge tradicional madurat que els pastors elaboraven durant les seves estades a les pastures de la muntanya del Pirineu, durant la primavera i l'estiu. Les peces de tres quilos del Bordegàs maduren un mínim de quatre mesos.

Societat: Recuits de l'Empordà, SL
www.peraladamasmarce.com



Babaus

El Mas Alba és una masia del segle XVIII, situada a Terradelles, al municipi de Vilademuls, al Pla de l'Estany, ben comunicat i a prop del mar i de la muntanya. El Babaus és un formatge de llet crua de cabra, de consistència dura i escorça florida, madurat durant tres mesos. Fruit de l'aprofitament del quall de la producció d'altres formatges del Mas Alba, s'elabora a més temperatura i té un sabor molt suau i agradable.

Societat: Mas Alba 1748 S.L.
www.masalba.cat



Puigpedrós

El Molí de Ger és un mas situat a 1.135 metres d'altitud, a la part assolada de la Cerdanya, dedicat des del 2007 a la producció de formatges artesans amb llet crua de vaca del seu ramat de raça frisona i d'encreuaments amb la raça blanca-blava belga. De pasta tova i escorça rentada, de color ataronjat a l'exterior i ivori envellit a l'interior, el Puigpedrós és un dels seus formatges més celebrats.

Societat: La Verneda 2007, SL
www.molideger.com



Tupí de Ger

El tupí és el formatge típic del Pirineu, creat pels pastors per regenerar els formatges secs. En l'actualitat, ja es parteix de la quallada fresca del formatge i es fa fermentar amb vi, licor o aiguardent dins d'un recipient tradicionalment de terrissa, el tupí. El Molí de Ger usa un orujo d'herbes, que aporta les aromes al seu untuós tupí i potencia el sabor picantet del formatge.

Societat: La Verneda 2007, SL
www.molideger.com



Golany

La Balda és una formatgeria fundada el 2012 al Mas Vilotxa, de Granollers de Rocacorba, a la vall del Llémèna. Amb certificació ecològica, elabora formatges artesans amb llet crua d'explotacions properes. El Golany és un formatge deliciós i cremós de llet crua de vaca de pasta tova i pell mixta, florida i rentada, que ha madurat tres setmanes en cava.

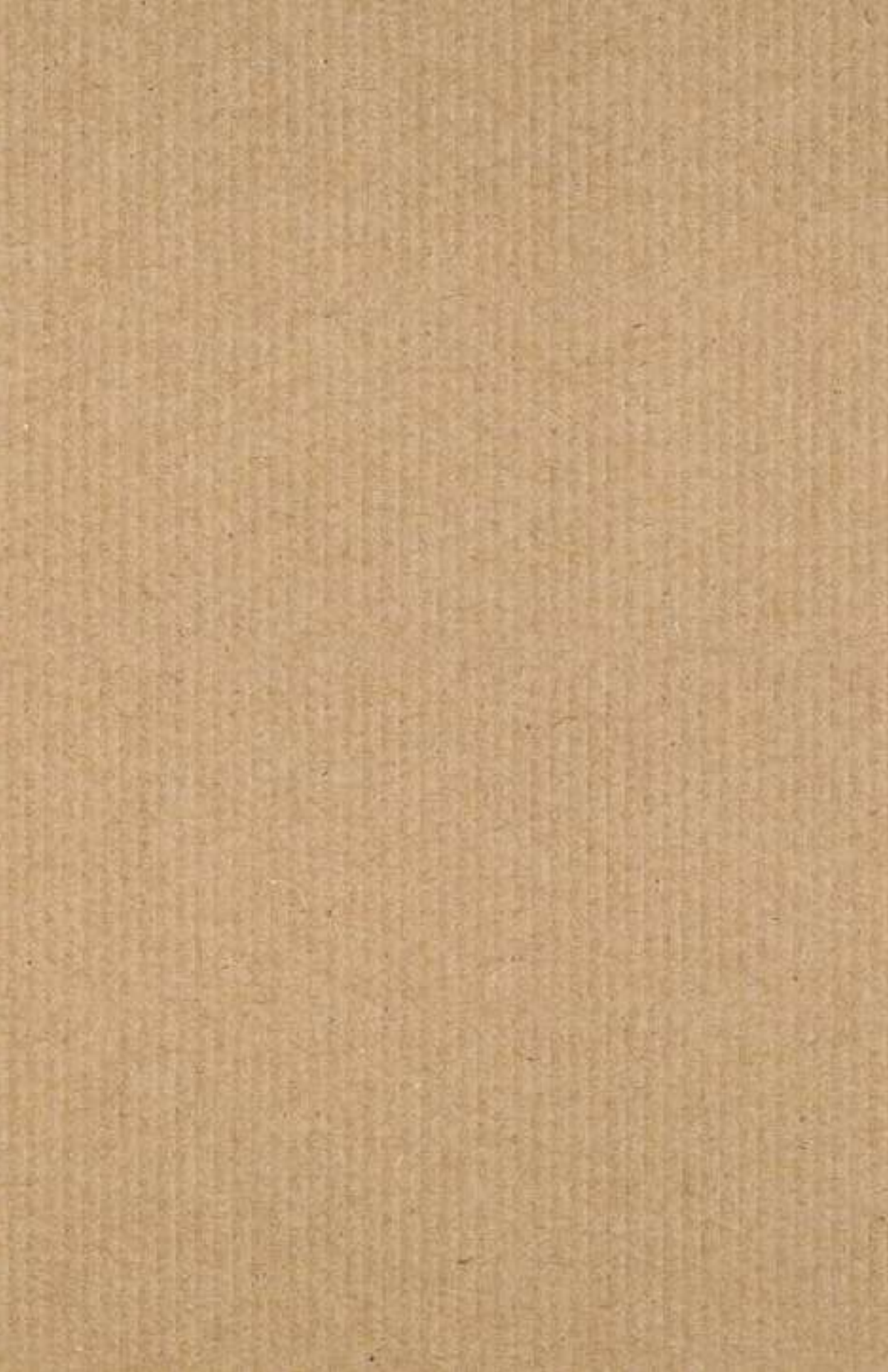
Empresari: Pablo Garcia Garcia
www.labalda.com



El Glauc

Paula Fonollà Araujo i Albert Grabulosa Reixach van fundar el 2018 la Formatgeria Xauxa, a les Preses, on elaboren formatges de llet crua de vaca de ramaderia ecològica, de Can Frigola del Bosc, de Borgonyà, al Pla de l'Estany. El Glauc és un formatge blau de pasta tova, de textura mantegosa, de sabor intens i elegant, i lleugerament salat. Les peces, de 3,5 quilos, es deixen madurar durant quatre mesos.

Empresària: Paula Fonollà Araujo
www.acrefa.cat



**Girona
Excel·lent®**
Segell de qualitat agroalimentària

OLIS
D'OLIVA
EXCEL·LENTS
P.57



Els olis d'oliva

Els olivets són testimonis vius de la història. Hi ha plantacions mil·lenàries, amb oliveres que s'acosten als mil anys o els superen. Aquests arbres impressionen, tant per les seves robustes dimensions com per tot el que ha passat a prop seu i pels homes i dones que els han treballat o els han contemplat.

Queden milers d'oliveres centenàries. I n'hi ha milers i milers de plantades entre final del segle XX i aquests dos primers decennis del XXI. Els avantpassats van fer una selecció de les millors varietats per al sòl i el clima de les comarques gironines, d'arran de mar fins a les comarques de muntanya. Fruit d'aquesta història d'olivars, oliveres i olis, el 2008 va néixer la DOP Oli de l'Empordà, que reconeix tres varietats d'olivera autòctona: argudell, corivell i verdal o llei de Cadaqués,

únicament d'olivets de l'Alt i el Baix Empordà, tres municipis del Pla de l'Estany i cinc del Gironès.

El consell regulador també permet etiquetar com a DOP Oli de l'Empordà els olis que no tinguin més del cinquanta per cent de la varietat arbequina, que també s'ha adaptat al territori. No obstant això, l'argudell és la més conreada i característica, ja que dona uns olis d'altíssima qualitat. La corivell és força testimonial. I la verdal dona personalitat als olis de Cadaqués.

De la mateixa manera que el conreu de l'olivera creix al marge de la denominació, amb varietats locals o importades, en els darrers anys la recerca i la passió han fet aparèixer varietats antigues, algunes a punt de ser recuperades o recuperant-se molt bé, com la salar d'Arbúcies, al Montseny, a la Selva.





Serraferriol, oli d'oliva verge extra

Fina Sala segueix la tradició secular de produir l'oli de Ventalló, municipi oleícola històric de les comarques gironines. El Serraferriol s'elabora amb fruits d'olivars centenaris, i fins i tot mil·lenaris, de la varietat argudell, i amb olives de la varietat arbequina. El resultat és un oli equilibrat, verdós, fresc, lleuger, amb els tocs amargs de carxofa, tomata, poma i fruites seques de l'argudell i el toc afritat de l'arbequina.

Societat: Oli de Ventalló, SL
www.oliventallo.com



Mas Auró Argudell

Aquest oli d'oliva verge extra, afritat i verd, és el fruit exclusiu de les oliveres centenàries de la varietat autòctona argudell, que conreen seguint els criteris més estrictes de la producció ecològica, als turons d'Espolla i Sant Climent. Mas Auró és una empresa familiar dedicada exclusivament a l'olivera i a l'elaboració d'oli d'oliva verge, amb trull a Esponellà, al Pla de l'Estany.

Societat: Auró Agrícola, SL
www.masauro.cat



Mas Auró L'Olivet

En la recerca d'un oli de perfil equilibrat i pensant en un mercat més ampli, Mas Auró fa un cupatge a partir d'una selecció dels seus olis d'oliva verge extra, que varia any rere any, segons els resultats de la collita. L'Olivet seleccionat ofereix un equilibri entre l'afritat de l'oliva verda koroneiki i el frantoio, i la suavitat de l'oliva arbequina més madura.

Societat: Auró Agrícola, SL
www.masauro.cat



Mas Auró Koroneiki

Aquest oli d'oliva verge extra, afritat i verd intens, s'obté d'olives de la varietat koroneiki, la més conreada a Grècia. A la finca d'Esponellà de Mas Auró tenen plantades 300 oliveres d'aquesta varietat de gran rendiment d'oli d'alta qualitat. Com que a Mas Auró cullen les olives en un estat primerenc de maduració, el seu oli de koroneiki té un contingut de biofenols elevat.

Societat: Auró Agrícola, SL
www.masauro.cat





Les mels

Paisatges, climes, microclimes i sòls diferents fan que la distribució, la varietat i el comportament botànics siguin diferents. Aquesta diversitat aflora especialment en la destil·lació del nèctar i altres secrecions de les plantes que es fa als rucs o bucs. La mel és símptoma de riquesa floral i, sobretot, de salut ambiental per la presència d'abelles. L'*Apis mellifica* té, a més, la capacitat de treure més suc de la varietat botànica d'un territori que els aficionats a les herbes remeieres i els ratafaires. Per això, trobem i apreciem les mels de bruc, de castanyer, d'alzina o d'userda. I també per això les mels de mil flors varien d'un indret a un altre i adopten sabors i aromes diferents, segons la perícia i els gustos de cada apicultor.

Les comarques gironines destaquen pels boscos de terra baixa i de

mntanya, secs i humits, per les màquies mediterrànies i els prats alpins. Les abelles no discriminen cap espècie, natural o naturalitzada, salvatge, de camp de conreu o de jardí, urbana, periurbana o rural. D'aquesta manera, les mels són infinites i variades, malgrat que puguin ser monovarietals.

La mel és la culminació dolça d'un àpat saludable, sobretot pels seus adeptes fidels que busquen lligams permanents amb la natura, per tots els efectes beneficiosos sobre la salut més enllà de la dolçor que aporta. Molta gent prefereix endolcir les infusions amb mel. També se'n fan pastissos, és imprescindible en els torrons clàssics i el pa amb mel és un dels grans records d'infantesa dels més llaminers.





Mel de muntanya del Pirineu de Girona

Dolça Abella és una empresa d'una parella d'apicultors transhumants que segueixen els moments òptims de floració de les diferents espècies d'interès mel·lífer, amb l'obrador i la botiga a Crespià, on crien les abelles. Així, dels rusc del Pirineu han obtingut aquesta relaxant mel de muntanya amb tocs de til·ler de fulla gran. De color ambre clar, té una aroma floral lleugera, de vegetal verd amb records de bàlsam i mentol. En boca, és balsàmica, amb un final amarg i punts àcids.

Societat: Dolça Abella, SC
www.dolcaabella.com



Cap d'ase del cap de Creus

La cap d'ase és una de les espècies característiques de la flora del cap de Creus, que arriba a la seva màxima esplendor a començament de primavera, quan aquest parc natural s'omple de clapes de color porpra. Això permet a Dolça Abella, que controla 300 abellars en diferents parcs i paratges de les comarques gironines, obtenir una mel amb una elevadíssima representació de tomanyí. La mel de cap d'ase té una aroma floral suau i és dolça amb notes una mica àcides.

Societat: Dolça Abella, SC
www.dolcaabella.com



Mil flors del jardí botànic Marimurtra

Les abelles de 14 bucs distribuïts per les 4,5 hectàrees del jardí botànic Marimurtra, de Blanes, fan una de les mels més excepcionals que qualsevol persona pugui imaginar i tastar. Disposen del pol·len de les flors de 4.000 espècies provinents d'arreu del món. La Fundació Cal Faust, constituïda el 1951, recull anualment 150 quilos d'aquesta mel extraordinària.

Societat: Fundació Cal Faust
www.marimurtra.cat





Les conserves marines

El pes de la pesca ha estat fonamental des de temps remots. Quasi en paral·lel, neixen les salaons, com a primer mètode de conservació en les temporades de sobreabundància de peix, especialment de moles de sardina, verat, tonyina i anxova; garantien aliment i vendes per a les èpoques en què disminuïen les captures o en què els temporals impedièren sortir. Hi ha documentades salines al golf de Roses, a més d'almadraves al cap de Creus, a la Mar d'Amunt i a les Canyelles Grosses. La majoria de ports de la Costa Brava, actius i històrics, havien tingut flotes d'encerclament per al peix blau.

A l'Escala conserven l'Alfolí de la Sal, un antic magatzem per a la distribució d'aquest mineral, no pas sempre obtingut de salines arran de mar. L'Alfolí va ser operatiu fins a l'any

1869, quan va acabar el monopoli reial de la sal. La Costa Brava és encara territori de salaons. Tanmateix, l'Escala és la població que en conserva més fàbriques, per la qual cosa, les seves anxoves en salmorra són molt populars; les sardines de caixeta són una deliciosa relíquia gastronòmica escalenca, que va competir durant molts anys amb les arengades, que són sardines però premsades. Les arengades es distribuïen en caixes de base circular i les sardines, una semiconserva, en caixa rectangular.

En l'actualitat, les conserves marines de la Costa Brava són més dependents de la cadena del fred i de la pasteurització que no pas de la sal, i ja no es limiten només al peix blau. El catàleg és llarg i abasta brous i fumets, condiments, olives farcides, una delícia de gamba congelada o un sofregit amb gamba

i cranc, que, de fet, és una conserva mixta que pertany al catàleg d'una altra secció de Girona Excel·lent.





Anxova en sal, d'Anxoves de Roses - Conserves Bahía

Les anxoves en salmorra són el format canònic de les nostres conserves de peix. Antigament, es distribuïen en grans pots de vidre, es venien per unitats i cadascú a casa seva en netejava la sal a sota de l'aixeta, en separava els filets i els amania amb oli. En format més reduït, Anxoves de Roses, nascuda el 1960 i dedicada a les conserves marines des del 1980, presenta les seves amoroses anxoves confitades.

Societat: Peixos Mar Pla Hermanos Martínez, SL
www.anxovesderoses.com



Anxoves Callol Serrats

Conscients que el consumidor té cada cop més pressa, les empreses conserveres fan una part de la feina que tocava fer a casa. Després de fer madurar l'anxova en salmorra, sense cap i tripa, un mínim de sis mesos, en treuen l'espina central i n'envasen els filets en oli d'oliva. D'aquesta manera, els filets mantenen la seva textura ferma i l'essència de les anxoves de l'Escala, i ja són a punt de menjar.

Societat: Fill de J. Callol Serrats, SL
www.callolserrats.com



Olives farcides de filets d'anxova, d'Anxoves Callol Serrats

Què seria un vermut sense olives? Les olives del vermut s'esperen farcides d'anxova. Fill de J. Callol Serrats, una empresa familiar dedicada a la salaó d'anxoves des del 1847, les farceix amb bocins d'anxova de l'Escala, de sabor marí iodat. Agafa olives de la varietat mançanença i les farceix a mà, una a una, amb el filet d'anxova elaborat i dessalat a la manera ancestral.

Societat: Fill de J. Callol Serrats, SL
www.callolserrats.com



Brou casolà de peix de la badia de Palamós

El brou casolà de peix de la badia de Palamós té un sabor tan intens que es pot consumir sol en una tassa. Ideal per a arrossos, fideuades i guisats marins, aquest brou ha estat elaborat amb peix de roca, ceba de Figueres, pastanaga, tomata, oli d'oliva de Puig Macaià de Palamós, aigua i sal, a Calella de Palafrugell, per Peixos Mielgo, empresa fundada el 1927.

Societat: Peixos Mielgo, SC
www.peixosmielgo.com



Brou de peix blau de la badia de Palamós

Al mateix temps que mantenen la venda de peix fresc i de productes envasats al mercat de Palafrugell, la tercera generació de Peixos Mielgo col·labora amb l'IRTA. Un dels fruits d'aquesta col·laboració de recerca és aquest brou amb un alt contingut d'omega-3, elaborat amb peix blau de sopa del port de Palamós, all, julivert, ceba de Figueres, oli d'oliva de Puig Macaià, sal i aigua.

Societat: Peixos Mielgo, SC
www.peixosmielgo.com



Carpaccio de gamba del cap de Creus

Preparació, totalment natural i artesanal, de làmines molt fines de gamba roja crua, de l'espècie *Aristeus antennatus*, considerada la millor espècie des del punt de vista gastronòmic. L'empresa Pescadors de Roses Planta d'Envasat, creada per la Confraria de Pescadors de Roses i Peixos Gotanegra, SL, garanteix que el 95 % de la gamba ha estat capturada per la flota rosinca. La resta prové de les confraries veïnes del Port de la Selva i Llançà.

Societat: Pescadors de Roses Planta d'Envasat, SL
www.pescadorsderoses.com



Colatura d'anxova Selecció de Primavera

Durant el procés de maduració de les anxoves en salmorra, en surt un líquid que els antics van anomenar *liquamen* o *gàrum*. Les botes d'anxova pescada els mesos de primavera, quan el peix blau és gras i savorós, es maduren més temps, per la qual cosa aquell líquid porta dissolts els millors perfums del mar. Se'n filtren les impureses, i Callol Serrats envasa el líquid resultant, un potenciador de sabor amb una intensa aroma marina.

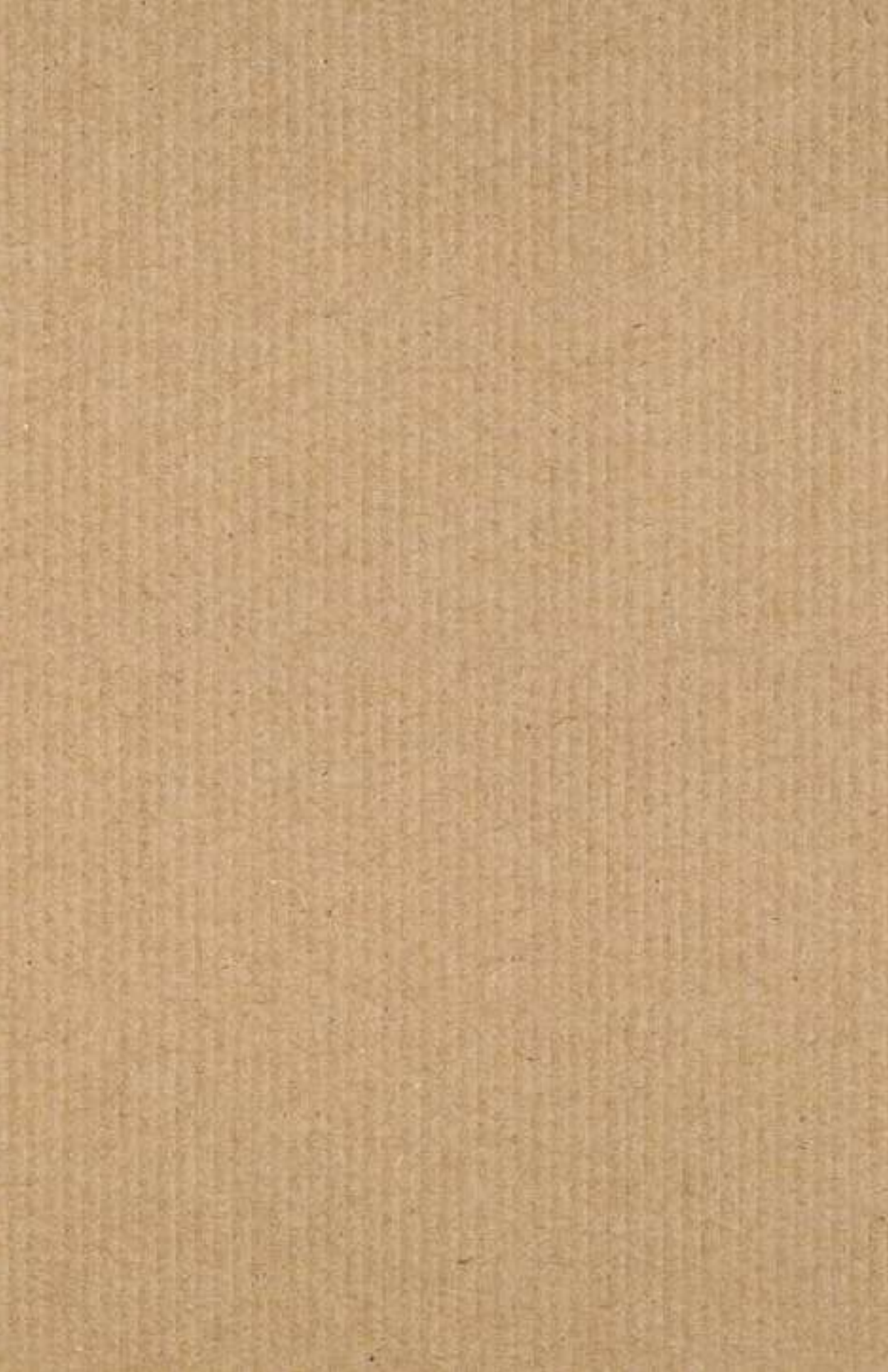
Societat: Fill de J. Callol Serrats, SL
www.callolserrats.com



Colatura d'anxova amb oli d'oliva verge extra

La colatura d'anxova Selecció de Primavera, amb tota l'essència marina de l'anxova, es barreja amb oli d'oliva verge extra de l'Empordà, per aconseguir un condiment que transmet la dolçor i l'amargor de l'Empordà a amanides, pasta i altres plats. Es tracta d'un nou producte ideat per la sisena generació de Callol Serrats, empresa fundada a mitjan segle XIX.

Societat: Fill de J. Callol Serrats, SL
www.callolserrats.com





Els vins

La història de la vinya i el vi a l'Empordà es remunta almenys a 2.500 anys enrere. L'arqueologia confirma l'existència de vinyes salvatges i del comerç del vi. Ja són coneguts el conreu de la vinya i l'elaboració de vi a les vil·les romanes dels primers segles de la nostra era. Més tard, els benedictins —constructors d'Europa— i altres ordes religiosos van continuar, van estendre'n el conreu i van esdevenir els primers grans socialitzadors del vi.

Van plantar vinya a la plana i als pendents. Les feixes que voltaven Sant Pere de Rodes van ser plenes de vinya, mantingudes per l'equilibri de desenes de quilòmetres de paret seca, que n'evitaven l'erosió causada per les pluges torrencials. Avui aquests elements del paisatge es recuperen per mantenir la història, recuperar conreus i conservar la muntanya.

Al llarg de la història, diferents autors s'han referit al vi de l'Empordà. Un dels més cèlebres és Hans Christian Andersen, a *l'Españen*, publicat el 1866,

sobre el seu viatge per la Península els mesos de setembre a desembre del 1862, just un any abans de la primera aparició a Europa de la fil·loxera, aquell insecte que va canviar la nostra història. L'escriptor danès va arribar a la Península per l'Empordà, en diligència des de Perpinyà, última parada del tren abans de la frontera. Camí de Girona, la diligència va parar a Figueres:

«A Figueres ens esperava la taula del dinar parada [...]. La taula era plena de viandes, plates de carn de tota mena, peix bullit i peix fregit. Excel·lent taula per dinar en una Espanya de la qual es deia que no hi havia menjar que no es pogués tastar! Fruïta incomparable, vi resplendent...».

Abans d'Andersen, un dels grans savis medievals, Francesc Eiximenis (1330-1409), ja va elogiar els vins empordanesos, que va situar entre els millors del món d'aleshores, segons llegim en un capítol del *Terç del Crestià*: «Dels vermells de la terra no puix beure, per tal bec d'estiu calabresc de Santo Noixet, túrpia o trilla, picapoll de Mallorca,

rosset o dels clarets d'Avinyó. D'hivern he del de Madrid de Castella, e d'aquells fins espanyols, o del de Gascunya, o del monastrell d'Empordà. [...] A sopar bec de Beuna o de sent Porçà e faç-me refrescar les cames amb aigües precioses». Se suposa que el monastrell era un vi dolç, ja que té aptituds per als dolços, com ha quedat palès en altres denominacions de la Corona d'Aragó.

El 1975 es va constituir la Denominació d'Origen Empordà, caracteritzada sobretot pels vins produïts amb les diferents varietats de garnatxa, que aquí pren el nom de lledoner, pel samsó o carinyena, el macabeu i el moscatell d'Alexandria.

Tanmateix, avui, el conreu de la vinya ja no es limita a l'Empordà, sinó que la producció abasta a tots els territoris de les comarques gironines, des d'arran de mar fins a l'alta muntanya, vinificant de moltes maneres, amb resultats diversos, uns d'ajustats als canons i altres d'acostats al moviment dels vins naturals, totalment lliures, personals i amb resultats singulars.





Vall de Molinàs blanc 2018

El Celler Hugas de Batlle va començar el 2002 a Colera, amb la idea clara de perpetuar l'entorn, sense perdre el fil de la història. Així, va plantar les vinyes enfilades en terrasses de pedra seca, amb magnífiques vistes al Mediterrani, que dona caràcter als seus vins. El Vall de Molinàs blanc és un vi elaborat només amb garnatxa blanca veremada manualment, amb una criança de tres mesos en botes de roure francès.

Societat: Celler Hugas de Batlle, SA
www.cellerhugasdebatlle.com



Blanc de Gerisena 2019

El celler de Gerisena ha elaborat aquest vi amb raïm veremat manualment procedent de vinyes de lledoner blanc de més de 50 anys. Abans de la fermentació del most, fa una maceració pel·licular del raïm per extraure les aromes primàries de la fruita madura. Posteriorment, el most es macera sobre borres una setmana per extraure'n el potencial aromàtic. La vinificació del most flor es fa a temperatura controlada. La criança es fa en botes noves de roure francès durant cinc mesos amb les mares del vi.

Societat: Agrícola de Garriguella i Rabós, SCCL
www.cellergerisena.com



Babalà, Vi Negre Eixerit 2020

La cooperativa d'Espolla, fundada el 1931, elabora aquest vi amb un cupatge d'un 85% de lledoner negre i un 15 % de lledoner roig. El Babalà és un vi negre de maceració mitjana fermentat en dipòsits de ciment i amb una criança de quatre mesos en contacte amb les mares i trossos de roure. De color vermell cirera, té una aroma de fruita fresca amb records anisats i, en boca, és llaminer i tànnic.

Societat: Celler Cooperatiu d'Espolla, SCCL
www.cellerespolla.cat



Oriol rosat 2019

Els rosats van ser en el passat els vins més característics de l'Empordà. Ara Vinyes dels Aspres presenta aquest Oriol rosat 2019, elaborat exclusivament amb garnatxa roja, una de les varietats més característiques de l'Empordà. De color roig brillant viu, entre el maduixot i l'ull de perdiu, és un rosat amb força cos. Té aromes d'herba fresca amb notes cítriques, i a la boca hi apareixen notes de figues fresques i cireres d'arboç.

Societat: Joaquim Albertí, SA
www.vinyesdelsaspres.cat



Camí de Cormes 2017

El Roig Parals és un celler familiar amb 18 hectàrees de vinya que el 2004 es va incorporar a la Denominació d'Origen Empordà. Tot i això, la seva activitat de conreu de la vinya és documentada el 1850 a Mollet de Peralada, per la qual cosa tenen alguns ceps centenaris. Precisament, el Camí de Cormes és un vi negre elaborat amb raïms de carinyenes centenàries, que li donen una gran personalitat.

Societat: Roig Parals, SL
www.roigparals.cat




**Girona
 Excel·lent**
 Segell de qualitat agroalimentària

VINS
 GENEROSOS
 EXCEL·LENTS
 P.75



Els vins generosos

Un document suplicatori dels monjos de Sant Andreu de Sureda, al Rosselló, dirigit al rei franc Pipí el Breu (714-768), pare de l'emperador Carlemany, demanava protecció per a les vinyes dels costers marítims de l'Albera —que separa l'Empordà, al sud, del Rosselló, al nord— davant la producció de les vinyes de la plana, i demanava expressament que el nom de *garnatxa de l'Empordà* fos d'ús reservat. Per bé que no se sap quina mena de vi era, a una banda i l'altra els dolços són els vins més característics. De fet, el garnatxa, vi dolç natural elaborat amb lledoner, és el producte més singular i característic de tota la Denominació d'Origen Empordà.

El garnatxa o *granatxa* és un vi generós amb records de rancis ancestrals, ja que se'n fan criances oxidatives en

velles botes de fusta, que concentren sabors i aromes i s'amaren de la memòria de les soleres antigues. La gent sol quedar encantada davant les desenes de garrafes irregulars alineades a sol i serena, envellint i oxidant garnatxes empordaneses. Situates en finestres, replans, escales o racons de patis, aquestes garrafes són d'una plasticitat fascinant.





Torre de Capmany, garnatxa d'Empordà gran reserva

Tot i que els Pairó tenen una llarga història relacionada amb el vi que documenten a partir del 1871, el celler Pere Guardiola no neix fins a final dels anys vuitanta. Amb soleres de la garnatxa de la seva bota va començar a fer el Torre de Capmany exclusivament amb raïm de la varietat lledoner blanc. Es cria, amb el sistema tradicional empordanès de velles soleres familiars, un mínim de dos anys.

Societat: Pere Guardiola, SL
www.pereguardiola.com



Bac de les Ginesteres

Color d'arrel de cirerer. Aromes de confitura de préssec de vinya, flor de taronger i d'ametller, mantega fresca, clova de coco, matafaluga i nous. Sabor de moniato al caliu i fruites seques. Tot això és al Bac de les Ginesteres, un dels vins més singulars de l'Empordà. Vinyes dels Aspres l'elabora amb raïm de garnatxa roja, que deixa pansir 59 dies, abans no el premsa com si fos fresc. Un cop fermentat durant mesos en dipòsits d'acer inoxidable, el fan madurar 50 mesos a sol i serena en garrafes de vidre de 20 litres.

Societat: Joaquim Albertí, SA
www.vinyesdelsaspres.cat



Vi dolç de moscat L'Eròtic

El celler Roig Parals fa aquest vi dolç natural amb raïm moscat de gra petit procedent de vinyes velles i sobremadurat a la planta. El moscatell és un dels vins dolços més clàssics de l'Empordà, generalment més dolços i florals. Roig Parals hi afegeix elegància i subtileza.

Societat: Roig Parals, SL
www.roigparals.cat



Dolç de Gerisena 2019

La cooperativa agrícola de Garriguella i Rabós dedica 30 hectàrees de les seves millors vinyes velles, amb una mitjana de 70 anys, als vins del seu Celler Gerisena. Tot i que Garriguella és famosa per la garnatxa, el Celler Gerisena presenta un dolç de samsó negre (carinyena) de vinyes velles de muntanya de més de 50 anys, que ha criat 12 mesos en botes de roure i 12 mesos en àmfora de terrissa de terracota no cuita.

Societat: Agrícola de Garriguella i Rabós, SCCL
www.cellergerisena.com





La poma de Girona

La toponímia explica l'antiguitat del conreu de la poma a les comarques gironines: Maçanet de Cabrenys, Maçanet de la Selva, Maçaneda, Massanes o la Maçana. De fet, els mots *maçana* a les Terres de l'Ebre i *manzana* en castellà deriven de *mattiana*, el nom d'una varietat de poma predominant durant l'Imperi romà. La IGP Poma de Girona és més recent. Aquesta IGP va néixer el 2001 per substituir la denominació de qualitat Poma de Girona, creada per la Generalitat el 1983, fruit del prestigi històric dels fruiters que han modelat els paisatges de l'Alt i el Baix Empordà, el Gironès, la Selva i el Pla de l'Estany. Els fructicultors de la IGP estan compromesos amb la producció integrada, que els acosta a mètodes de control de plagues més sostenibles i respectuosos amb l'entorn.

Tot i que avui les varietats predominants són les comercials golden, red delicious, royal gala i granny smith, els pomaris que hi ha a la Selva, la Garrotxa i l'Empordà tenen inventariades i plantades més d'un centenar de varietats ancestrals i locals. Totes aquestes varietats locals van servir, i eventualment serveixen, per elaborar un receptari ric compost per guisats i rostits, per acompanyar la botifarra dolça o, sobretot, per fer la poma farcida. Moltes famílies conserven pomeres disperses per autoabastir-se d'aquestes pomes tan necessàries per a les taules de festa major. Aquesta poma es farceix d'un rostit de xai, vedella i porc amb galetes, espècies i vi.



Indicació geogràfica protegida Poma de Girona

Royal gala és la més rodona de les quatre varietats de poma emparades per la IGP, junt amb la golden, la granny smith i la red delicious.

És una poma bicolor (vermell i crema), de pell amb estries marcades, de polpa blanquinosa i consistent, sucosa, fina, molt cruixent i dolça.

www.pomadegirona.cat



Els fesols de Santa Pau

El Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa no és només un paisatge bell i un espai d'interès per als geòlegs i els naturalistes, sinó que l'activitat agropecuària hi és força intensa. Els fesols de Santa Pau no serien un requisit gastronòmic si no fos perquè els sembren en els lleugers i fèrtils sòls volcànics des de començament del segle XVIII. Aleshores, les noves espècies americanes de llegum, batejades *Phaseolus vulgaris*, molt productives, es van imposar a les varietats ancestrals, *Vigna sinensis* (o *Dolichos sinensis*), de tavelles molt llargues i d'origen euroasiàtic, que degueren arribar-nos els grecs antics i, fins i tot, els van acabar manllevant els noms: els grecs en diuen *phaselos*, aquí, *fesols*. *Fesol* i *mongeta* són sinònims, però a Santa Pau parlen de fesols i no pas de mongetes.

De la particular selecció feta pels pagesos de Santa Pau en van sortir tres varietats: la tavella brisa, la setsetmanera i el gra petit. Gastronòmicament, tenen una flaire dolça i una textura untuosa. De l'experiència de segles de collita en va derivar un conreu singular i únic. I, així, el prestigi acumulat i el reconeixement més enllà de la Garrotxa els va portar a sol·licitar el reconeixement de la Denominació d'Origen Protegida Fesols de Santa Pau, que va rebre l'aval de la Comissió Europea el juliol del 2015.



Denominació d'origen protegida Fesols de Santa Pau

Hi ha tres varietats tradicionals de fesols conreades als sòls volcànics de Santa Pau: la tavella brisa, la setsetmanera i la gra petit. Es tracta d'uns fesols molt apreciats gastronòmicament: són melosos, mante-gosos, molt suaus al paladar i tenen una flaire dolça.

www.fesolsdesantapau.cat



TEXTO EN CASTELLANO
ENGLISH TEXT
TEXTE EN FRANÇAIS

AGRICULTURA, PESCA Y NATURALEZA

La Diputació de Girona impulsó el sello Girona Excel·lent a partir de la idea de que la cultura gastronómica de un territorio no se limita a la cocina ni a los restaurantes, sino que los restaurantes son la expresión de la riqueza, la variedad y la excelencia gastronómica. Es decir, el hecho de que la cocina de estas comarcas sea una de las más influyentes del mundo no es fruto de una generación espontánea. Por encima de todo ello, está el genio de personas de todas las épocas que han sabido situarse en la vanguardia y que han sido creadoras e innovadoras inquietas en todos los ámbitos. A su alrededor, se da una conjunción de factores que propician que nada sea fruto del azar.

Primero nos encontramos con un territorio de mar y montaña, de paisajes variados y complementarios, con una riqueza espectacular en materias primas naturales. A continuación, la impronta humana, en un cruce de culturas e intercambios. Por un lado, existe un legado material: dólmenes y menhires, masías, puentes, iglesias y ermitas románicas, monasterios, prados deliciosos, olivares, viñedos y bodegas arcaicas y bodegas posmodernas, campos y vegas frondosos. Por el otro, lo inmaterial, la forma de llevar la agricultura, horticultura, viticultura, ganadería, pesca, monte u oleicultura, y de transformar las materias primas agropecuarias en productos artesanales e industriales de calidad. El resultado de tantos años, siglos y milenios modelando el paisaje y conviviendo con el territorio son los parques naturales. Tres junto al mar: el del Cap de Creus, de olivares, viñas y arrozales; el de los Aiguamolls de l’Empordà, y el del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. Dos más en el monte: el de las Capçaleres del Ter y del Freser y el de la Zona volcánica de la Garrotxa, de pastos y alubias.

Todo ello desemboca en una tradición gastronómica secular ininterrumpida, renovada y actualizada en cada periodo histórico. Algunos testigos siguen vivos y productivos, como los olivos milenarios y centenarios; otros son testigos arqueológicos, como los kilómetros de pared seca, que ahora se recupera para restituirle la función para la que fue concebida.

Y, fruto de esa conjunción entre territorio y cultura agropecuaria y culinaria, surgió el sello de calidad agroalimentaria Girona Excel·lent, nacido en 2014.

Girona Excel·lent es uno de los primeros sellos nacidos para potenciar las producciones locales de alta calidad. No es un catálogo perpetuo; la permanencia en él hay que ganársela y se logra con la excelencia y el perfeccionamiento. Así, desde la primera edición, la de los años 2014-2015, todos los productos han sido seleccionados mediante catas a ciegas por especialistas de todos los ámbitos de la gastronomía, la cocina, la investigación y la producción agroalimentarias, lo cual ha llevado al sello de calidad agroalimentaria Girona Excel·lent a alcanzar un gran reconocimiento entre el sector productor de calidad.

Cuarta edición

Un total de 79 productos de 51 empresas distintas lucirán el sello de Girona Excel·lent, nacido para impulsar, fomentar y difundir en el ámbito estatal e internacional los productos agroalimentarios gerundenses de la más alta calidad elaborados por completo en estas comarcas.

De los productos que figuran en la lista, dos han permanecido en ella de pleno derecho desde la primera edición: las manzanas de la indicación geográfica protegida (IGP) Manzana de Girona y las alubias de la denominación de origen protegida (DOP) Alubias de Santa Pau.

Los otros fueron elegidos durante el mes de marzo de 2021, en una cata a ciegas para cada familia de productos seleccionados: aguas minerales, arroces, bebidas locales, cafés e infusiones, conservas, embutidos, foie gras, frutos secos, lácteos, mieles, pescado, aceite de oliva y vinos. Frutos secos, mieles e infusiones son las novedades introducidas en esta cuarta edición. Todas las catas tuvieron un jurado formado por seis miembros y se desarrollaron

en el FoodLab de Riudellots de la Selva.

Los catadores

Un total de 41 catadores, en representación de un amplio y variado abanico de personas relacionadas con el mundo agropecuario, la gastronomía y la restauración, fueron convocados para participar en las siete jornadas de cata de la cuarta edición de Girona Excel·lent, que tuvieron lugar entre el 2 y el 29 de marzo.

En cada una de las catas se invitaron a seis especialistas de prestigio relacionados con cada ámbito, con representantes de la ciencia, la ingeniería, la investigación, el periodismo gastronómico, la docencia, la restauración, el mundo del vino, la cocina o el comercio de exquisiteces.

Las catas se llevaron a cabo a ciegas, y en ellas se valoraron parámetros gastronómicos, es decir, las cualidades organolépticas: aspecto, aroma, sabor y armonía. En el caso de los productos singulares, se elaboraron puntuaciones numéricas y hubo deliberaciones.

En todas las mesas, junto a los catadores, había dos manzanas de Girona, una granny smith y una royal gala. Estas dos manzanas, junto con la golden y la red delicious, son las variedades amparadas por la IGP Manzana de Girona.

¿Por qué la granny smith y la royal gala?

Porque, por encima de cualquier producto neutral, la manzana es ideal para catas largas, porque limpia, refresca y regenera el paladar sin dejar residuos aromáticos. Suma los poderes del agua y el pan. Probablemente, la más regeneradora sería la granny smith, una manzana crujiente, ácida y acuosa. La royal gala, con su pulpa blanquecina, consistente y crujiente, es jugosa, más aromática y de sabor dulce.

AGUA

Circulando por cualquier carretera secundaria de las comarcas de Girona es fácil encontrarse con camiones cargados de agua luciendo el logotipo de conocidas marcas de agua envasada. En la llanura o en el monte. Miles de años de filtrado natural y de pureza mineral.

En Les Salines, en el cabo de Creus, en Les Guilleries, en Les Gavarres, en los Pirineos o en la extensa zona volcánica que se extiende desde La Selva y El Gironès hasta La Garrotxa, donde los volcanes son parque natural. Muchas fuentes y manantiales llamaron la atención por sus virtudes mineromedicinales y, en sus alrededores, se alzaron balnearios, fuentes de salud y plantas envasadoras. Otros siguen siendo espacios casi secretos, que aparecen en los mapas como fuentes picantes, fuentes sulfurosas o fuentes de aguas calientes.

Este territorio puede presumir de agua con gas y sin gas. De «gas natural» y de «gas añadido», como indican las etiquetas. Aguas para saciar la sed, frescas, solas o con una rodaja de limón o un chorrito de buen vinagre, especialmente las carbonatadas. O para preparar infusiones y no alterar ninguna propiedad organoléptica de las hierbas o del café, y para cocinar caldos de carne y de pescado, arroces y platos de cuchara.

Font Vella - Agua mineral natural

Les Guilleries son un espacio montañoso rico en manantiales en la comarca de La Selva, en la que, en Sant Hilari de Sacalm, destaca la fuente Vella, que da nombre a una de las marcas de aguas minerales naturales de mineralización más débiles e más indicadas para las dietas pobres en sodio. De composición mineral alcalina, organolépticamente es de sabor fresco, refrescante y muy ligera.

Sociedad: Aguas Danone, SA

www.fontvella.es

Aigua de Salenys - Agua mineral con gas natural

En 1823, después de descubrirse el manantal en mitad de Les Gavarres, muy cerca de La Vall d’Aro, empezó la comercialización de Aigua de Salenys. A lo largo del siglo XIX, esta agua de mineralización alta, pero con bajo contenido en sodio, fue distribuida en barriles. En 1902

empezaron a envasarla en botellas de cristal, porque conserva mejor su gas natural.

Sociedad: Aigua de Salenys, SL

www.salenys.com

EL ARROZ DE PALS

La historia del arroz en las comarcas gerundenses se remonta al siglo XIV. Nuestros ancestros quisieron sacar un rendimiento agrícola a los humedales y las marismas de L’Empordà, conformadas por las desembocaduras de tres ríos: el Ter y el Fluvià, principalmente, y la Muga, en menor medida. Y, hasta el siglo XIX, L’Empordà fue la única zona productora de arroz de Catalunya. Desgraciadamente, se desconocen las características de las variedades antiguas, probablemente con mucha capacidad de absorción de líquido. Esta tesis se basa en las proporciones de arroz y agua o caldo, de una libra de arroz por un porrón y medio de agua (es decir, 400 g por aproximadamente 1,5 litros) en el plato canónico de arroz de la cocina de Girona, el arroz a la cazuela, que solía quedar caldoso, y, finalmente, en la discusión de la necesidad de que el arroz quede algo crudo, en su punto, para que no se pase y quede apelmazado.

De entre las distintas variedades que cultivan los veinte labradores en cerca de un millar de hectáreas, principalmente de El Baix Empordà, destacan las de grano redondo, de la variedad bahía, a pesar de que también han entrado con fuerza las de grano largo. La pasión general por la gastronomía ha favorecido el incremento de las plantaciones y el ensayo de nuevas variedades.

Hoy en día, el arrozal se ha convertido en un elemento del paisaje de los humedales ampurdaneses y un alto valor de los parques naturales de los Aiguamolls, en L’Alt Empordà, y del Montgrí, las Illes Medes y el Baix Ter, en El Baix Empordà. Por eso, los campos de arroz han recibido la consideración de cultivo agroambiental. Mes a mes, los campos de arroz nos marcan el ritmo de las estaciones.

En los meses de frío, los campos vuelven a ser como los humedales originales. Entre finales de abril y comienzo de mayo, con los campos inundados, se lleva a cabo la plantación. Y, en verano, se muestran elegantes como un paisaje domesticado, que madura hasta la recolección, en otoño, justo antes de volver a empezar el ciclo.

Arroz perlado

Este grano de arroz, con una cantidad importante de almidón, absorbe muy bien el caldo durante la cocción, por lo cual es ideal para el tradicional arroz a la cazuela. Este arroz se ha venido cultivando mediante una agricultura respetuosa con el medio ambiente la familia Parals, propietaria desde 1984 del histórico molino de arroz de Pals, documentado a partir del año 1452.

Sociedad: Arròs de Pals, SL

www.arrosmolidepals.com

Arroz semilargo cristalino

Esta variedad de arroz de grano semilargo absorbe menos caldo durante la cocción y mantiene la textura firme, por lo cual es ideal para platos en los que la salsa se sirve aparte. La particularidad de ser cultivado en zonas con veranos menos calurosos y en latitudes más bajas hace que la maduración del grano sea lenta y más resistente y que, una vez cocido, conserve mejor la textura.

Sociedad: Arròs de Pals, SL

www.arrosmolidepals.com

Arroz integral

El arroz integral se obtiene a partir de variedades de grano redondo, en las que, una vez eliminada la cascarrilla, se conserva la mayor parte del salvado de la cascarrilla, el pericarpio y la piel. Por eso, este arroz es una fuente de fibras, vitaminas E y del grupo B y sales minerales, entre las que destacan el fósforo y el magnesio. El arroz integral necesita más tiempo de cocción que el blanco.

Sociedad: Arròs de Pals, SL

www.arrosmolidepals.com

BEBIDAS LOCALES

Las comarcas de Girona son un territorio de licores caseros, entre los que destaca la ratafia, una maceración hidroalcohólica con una base de nueces verdes, hierbas, frutas y especias. La ratafia es una concentración del paisaje donde se elabora. En la actualidad, es un licor muy popular desde el punto de vista comercial. Elaborada tradicionalmente en San Juan, cuando las nueces están verdes, hacia finales de año se celebran las ferias multitudinarias de la Fiesta de la Ratafia de Santa Coloma de Farners y la Feria de la Ratafia de Besalú. La ratafia ha inspirado algunos aguardientes deliciosos.

Incluso las ginebras que se elaboran en estas comarcas tienen un fuerte vínculo con el paisaje. De entre los destilados, han aparecido propuestas eminentemente locales, a partir de materias primas locales, como un aguardiente de manzana, a partir de la fruta de la IGP Manzana de Girona. A partir de esta IGP también se elaboran zumos de manzana de las diferentes variedades plantadas.

El boom de la cerveza artesana también ha propiciado la creación de microcervecerías, cervetecas y pubs cervecería en todo el territorio. Emprendedores se aventuran a plantar lúpulo, en su búsqueda por expresar al máximo el carácter local de un producto universal.

Gin Bàsic de Nut

Esta ginebra es una london dry gin, ginebra seca, de 40 grados destilada en alambiques de cobre y seis componentes botánicos: enebro, cilantro, cardamomo, raíz de angélica, cáscara de limón y romero. Según la empresa, el formato de la botella es una apuesta por el consumo responsable, tanto de bebidas como de envases. Así, la botella es reutilizable y sostenible, puesto que se puede rellenar directamente de unos barriles de acero inoxidable de 20, 10 o 5 litros que la empresa cede a los locales de restauración.

Sociedad: Arbenig 2012, SL

www.ginnut.com

Spirit de manzana Mooma

Una empresa artesanal de bebidas espirituosas gourmet afincada en La Garrotxa elabora este aguardiente a partir de la sidra de las manzanas cultivadas por Mooma en Palau-sator, en El Baix Empordà. Una vez completada la destilación, se envvejece el aguardiente de 40 grados en botas de roble y botas de jerez. El resultado es un aroma de manzana mezclado con pasas y frutos secos, con retrogusto de frutas y del roble de las botas. Sociedad: Spirits & Plus, SRL

www.spiritsandplus.com

Ratafia L’Empordanesa

Roicom elabora esta ratafia suave y llena de matices artesanalmente, a partir de una maceración hidroalcohólica de nueces tiernas, hierbas aromáticas del cabo de Creus y especias. La ratafia se envvejece un mínimo de tres meses en las botas de madera que esta empresa familiar, con una tradición licorista desde 1875, conservada en pleno Garriguella. Sociedad: Roicom, SA

www.masllunes.es

Kéfir de agua de frutos mediterráneos eco

El kéfir de agua de frutos mediterráneos es un refresco alternativo elaborado con agua, sirope de agave, azúcar, dátiles, higos, zumo de limón y fermentos de kéfir, procedentes de agricultura ecológica. Se ha concebido como bebida refrescante y saludable. Recuits de l’Empordà destaca su presencia de probióticos. Sociedad: Recuits de l’Empordà, SL

www.perladamasmarge.com

Zumo de manzana royal gala

La tercera generación de la familia de Mas Saulot, propietaria de Mooma (acrónimo de Montgrí y poma), elabora zumos naturales a partir de su fruta de la IGP Manzana de Girona, cultivada en la llanura ampurdanesa. Este delicioso zumo de manzana elaborado solo con manzanas de la dulce variedad royal gala, se envasa en bolsa encajada en un vidrio y se pasteuriza. Sociedad: Agroalimentària Mas Saulot, SL

www.mooma.cat

Cerveza Minera Gold Rush

Cervejería Santjoanina, que empezó en una antigua mina de carbón, elabora esta cerveza bajo el estilo *blond ale*, de tradición belga. Aunque no la filtran, tiende a ser transparente, puesto que se ha sometido a una baja fermentación. De color amarillo pálido y espuma persistente y espesa, tiene un aroma dulce y de fruta muy madura y un sabor dulce con final seco.

Sociedad: Cervejería Santjoanina, SL

www.minera.cat

Sometimes Always

En 2019, tres años después de fundar Dos Kiwis, Judit Piñol, de El Baix Empordà, y Michael Jones, de Nueva Zelanda, abrieron la fábrica con zona de cata, un atractivo pub cervecería en plena naturaleza. La cerveza IPA es turbia, de color naranja claro, con aromas frescos de pomelo, limón y fruta tropical, que en boca aparecen acompañados de tonos resinosos. Sociedad: Dos Kiwis Brewing, SL

www.doskiwisbrewing.com

Summer Teeth

Cerveza artesanal ácida, de color naranja amarillento, de cuerpo denso y sedoso, en la que predomina el aroma muy intenso de mango y fruta de la pasión, con la que ha sido elaborada, y con un final amargo. Envasada en lata para mantener mejor sus delicadas características organolépticas, está elaborada por una cervecería nacida en 2016 en Rupià, en El Baix Empordà. Sociedad: Dos Kiwis Brewing, SL

www.doskiwisbrewing.com

CAFÉ

Se ha producido un cambio de paradigma en el consumo de café a escala mundial. Ha dejado de ser un producto de consumo que competía por el precio y que tenía una valoración binaria: bueno o malo, me gusta o no me gusta. A partir del segundo decenio del siglo XXI, ha irrumpido con fuerza el café de especialidad. De entrada, los cafés de especialidad son buenos y han propiciado una nueva profesión o una nueva especialización profesional: el barista. Es una persona que conoce el producto y sabe cómo debe molerlo y prepararlo, según la variedad, el origen, el tratamiento en origen del café verde y el tostado final. Por otro lado, un café ya no es una tacita de café exprés preparado en el bar o en una cafetera una o dos veces todos los días en casa; el café de filtro, ese café de calcefin, ya se prepara siguiendo liturgias muy precisas para extraerle sus sabores y aromas. Este siglo XXI también ha sido el de la irrupción de las cápsulas, que han cambiado la percepción del café. Al principio, todo era Nespresso; ahora es el método estándar de cápsulas compatibles.

El café de especialidad también ha cambiado a la industria que ofrece torrefacción y molienda de cafés de variedades de culto de países míticos. El café de especialidad es igualmente la causa del resurgimiento de las cafeterías, donde se van a degustar, en particular, café exprés y café de filtro con garantías de máxima calidad sensorial. En las comarcas de Girona, especialmente en la capital, estos espacios han llegado gracias a ciclistas y deportistas de élite, campeones de grandes carreras internacionales y medallas en los Juegos Olímpicos y campeonatos del mundo.

Como una mancha de aceite, el buen café se ha extendido a bares tradicionales y restaurantes. Los días empiezan mejor con un buen café y las comidas y las sobremesas tienen un final extraordinario.

Barista Pro 96 Premium

Cafés Cornellà, empresa fundada en 1920, ha tostado este café en grano 100 % arábiga pensando en los baristas profesionales y el sector de la restauración, para preparar un café exprés canónico: crema con burbuja fina persistente y de color rojizo tostado, atravesada por las líneas oscuras del tigrado. Sociedad: Pere Cornellà, SAU

www.cafescornella.coffee

Café de filtro Mahogany Etiopía

En 1991 Cafés Cornellà creó la línea de cafés prémium Mahogany, cuando el mercado del café gourmet era muy minoritario. La ha recuperado en un momento en el que el grado de exigencia de los consumidores llega al café de finca, a las variedades concretas y a los tostados específicos. Con una ligera acidez, aromático y con notas cítricas, combinadas con fruta tropical, miel y azúcar de caña, el Etiopía de la finca Limu Kossa está elaborado con variedades ancestrales 100 % arábigas. Sociedad: Pere Cornellà, SAU

www.mahoganyspecialtycoffee.com

Café exprés Mahogany Tailandia

La obsesión por el mejor café exprés ha llevado a Cafés Cornellà a sumarse a proyectos sociales y comprometidos con los productores, buscando una finca concreta para cultivar un café para así obtener un café exprés extraordinario. Así llegó a la finca Akha Hilltribe, de la zona de Doi Pangkhon, en la región tailandesa de Chiang Rai, donde cultivan las variedades arábigas cattura, catimor bourbon y típica, con los certificados ecológico y de comercio justo. En el primer sorbo, aparece el mango y, a continuación, el cardamomo y un abanico enorme de sabores tropicales. Pronto se entiende por qué están considerados como los cafés más sabrosos del planeta. Societat: Pere Cornellà, SAU

www.mahoganyspecialtycoffee.com

INFUSIONES

La tradición de las plantas medicinales es remota, de cuando la fitoterapia era la medicina más usual. El tiempo pasó, las tradiciones de las plantas evolucionaron y quedaron las más aromáticas. Unas veces se usaban para elaborar infusiones y otras se ponían a macerar con aguardiente. Infusiones y licores agradables por el sabor y el aroma, a los que también se atribuían efectos beneficiosos para la salud. Los estudios de etnobotánica dan fe de ello y cuentan muy bien para qué se usaba cada planta, cuándo se podían recolectar, su composición bioquímica y sus propiedades farmacológicas. Existe una bibliografía bastante extensa de estas compilaciones científicas de la sabiduría popular ancestral. Joaquim Codina, Pius Font i Quer, Oriol de Bolós, Josep Vigo, Joan Vallès y sus discípulos, grandes botánicos de referencia, también han hablado de ello y continúan hablando.

Las infusiones, de una sola hierba o de varias mezcladas, son a menudo el final de una comida alternativa. También son la alternativa relajada del café y la más saludable frente al refresco. En los jardines y las terrazas de las casas a menudo se plantan diferentes especies de hierbas para cocinar o para elaborar infusiones o licores. A pesar de que se pueden consumir frescas cuando están en plenitud, en general se recogen para dejarlas secar en un lugar fresco y seco. Así, en los últimos años han aparecido empresas que nos las ofrecen de proximidad durante todo el año, siguiendo la tradición de las hierbas medicinales.

En general, son infusiones de una sola hierba, pero también se elaboran a partir de mezclas, siguiendo la tradición. Una de las más populares y con más opciones en el mercado es la infusión de ratafia, que concentra en una infusión los ingredientes básicos del licor más popular a base de plantas medicinales.

Manzanilla Alma

La infusión de manzanilla ecológica certificada se distribuye en pirámides monodosis de 1,5 g, totalmente compostables. Esta manzanilla da una infusión de sabor floral intenso y delicado, ideal entre horas o al final de un festín. Coffee Center lleva más de treinta años dedicada a los placeres de la sobremesa. Sociedad: Coffee Center, SL

www.coffee-center.es

Fresca BIO con menta y poleo

Pep Mascarós, innovador y renovador del mundo de las infusiones desde hace años, en 2014 fundó TeGust en La Bisbal d’Empordà. Esta infusión

contiene únicamente hierbas de cultivo ecológico: a la mezcla de mentas (sopera, poleo y piperita), se ha añadido hinojo, caléndula y hoja de estevia, que le aporta el dulzor necesario a estas pirámides monodosis biodegradables de 1,5 g. Sociedad: TeGust Nature, SL *www.tegust.com*

Posidó Emporaron, Aromes de l'Empordà, es una empresa nacida de la unión de varios productores de plantas aromáticas y medicinales. Para sus productos buscan la proximidad y los cultivos sostenibles. Posidó es una infusión que se presenta en pirámides monodosis de 2 g, con tomillo, hinojo, romero, saíco, poleo y ajedrea, elaborada con las plantas usadas ancestralmente en L'Empordà. Sociedad: Emporion, SL *www.emporaron.com*

Infusión de ratafía

La infusión de ratafía de Santa Coloma de Farners, original 1842, se elabora con los ingredientes de la receta original del manuscrito del siglo XIX de Francesc Rosquelles: canela, anís verde, anís estrellado, menta, hinojo, enebro, clavo, nuez moscada, hierba luisa y hoja de estevia. Se presenta en pirámides monodosis biodegradables de 3 g. Es fruto del convenio entre Pep Mascarós y la Confraria de la Ratafía de Santa Coloma (Cofradía de la Ratafía de esta localidad). Sociedad: TeGust Nature, SL *www.tegust.com*

CONSERVAS

Una parte exquisita de la industria artesanal nace de productos infinitos y personales como son las conservas vegetales, dulces, saladas, en vinagre o al natural: de brécol y guindilla encurtida en vinagre, setas en salmuera, salsas de tomate y tomates enteros confitados, confituras dulces de una sola fruta o de varias frutas u hortalizas mezcladas.

Algunos sectores van más allá de la huerta y los frutales, investigando en nuevos sabores y en la reducción del azúcar y la sal, para que las conservas sean todavía más saludables. Algunos han avanzado en la quinta gama. El sofrito basado en la cebolla confitada horas y horas es la base de la cocina de la zona. La cebolla deja de ser cebolla, pierde su recuerdo y solo le quedan los azúcares. Un sofrito ya no es una conserva pensada para comérsela deprisa y corriendo. Se puede decir que un tarro de conserva de sofrito es tiempo, un regalo de horas y horas. Hay que pensar la receta, de carne o de pescado, de mar y montaña, o solo de verduras, y añadirle el sofrito.

La cocina de Girona empieza en el huerto, con la cebolla y, si conviene, los ajos del sofrito: un sofrito elaborado con paciencia, removiendo durante mucho rato para oscurecerlo, pero sin quemarlo, para que caramelice y se confite. El huerto es el sofrito del paisaje.

Mermelada de naranja agria

La segunda generación de esta empresa familiar, nacida en 1981 en su restaurante de Fontanilles, elabora la más universal de las mermeladas. Con un añadido mínimo de azúcar, esta mermelada de naranja agria conserva el sabor intenso de de esta fruta incomible cuando está fresca. Más allá de las clásicas combinaciones con mantequilla y quesos frescos, marida muy bien con salmón ahumado y escabeche y se usa como ingrediente para vinagretas. Sociedad: GB Artesanos Gastronómicos, SLU *www.canbech.com*

Mermelada de tomate

La mermelada de tomate es uno de los clásicos de la huerta de estas comarcas, nacida cuando todo el mundo cultivaba una huerta y el excedente de tomates daba para elaborar conservas dulces y saladas para todo el año. Preparada con fruta tamizada, se cuece con azúcar hasta que tiene la textura sólida. Combina con quesón y queso madurado de oveja, pero también con cerdo asado. Sociedad: GB Artesanos Gastronómicos, SLU *www.canbech.com*

Ciruelas en almíbar de garnacha de L'Empordà

Elaboradas con limón, naranja, azúcar, canela y garnacha tinta, estas ciruelas son extraordinarias. El chef Antoni Izquierdo recomienda combinarlas con los lácteos más frescos, requesones, recuit o nata montada, pero también propone el hígado de pato o el gigote de cordero. Una de las características de estas ciruelas es el almíbar, un caldo elaborado con garnacha de L'Empordà, el vino dulce más característico de la zona. Empresario: Antoni Izquierdo Cruellas *www.antonlizquierdo.com*

Anela Hop

Safrunat presenta este postre elaborado únicamente con manzanas frescas de sus plantaciones. Su idea es presentar un producto completamente natural que permite comer fruta de una forma de lo más cómoda, puesto que es bebible. Con plantaciones de manzanos y perales desde hace medio siglo repartidas por L'Empordà, El Gironès y La Selva, esta empresa familiar ya pasa por la segunda generación. Sociedad: Safrunat, SL *www.anelafruits.com*

Caracol común V de Gust

Can Carlina es una empresa de Cornellà del Terri especializada en el caracol común (*Helix aspersa*), el más apreciado para las comidas basadas en este producto. Empezaron la actividad en el verano del 2017 con la comercialización de caracoles cocinados y refrigerados. En 2020 idearon el caracol en conserva, cocinado con aceite de girasol, especias, plantas aromáticas y agua con sal. Está disponible en tarros de cristal de diferentes tamaños y solo hay que calentarlo y comérselo de una sentada o con el aliño que se desee. Sociedad: Mas Can Carlina, SL *www.vdegust.cat*

Sofrito de cebolla de Quim Matas

El sofrito de cebolla en aceite es la base ancestral de la cocina de estos lares. El sofrito se entiende como el producto de un proceso de confitado largo y paciente, para que se deshidrate y concentre los azúcares que contiene. Quim Matas, carnicero y charcutero de La Bisbal desde 1977, sigue este delicado proceso durante doce horas con cebolla de Figueres y aceite de oliva. A partir de ahí, se le pueden añadir nuevos ingredientes y se puede usar en infinitas recetas. Empresa: Carnisseria i Xarcuteria Quim Matas *www.elsofregit.com*

Sofrito de gamba de Palamós

Antoni Izquierdo, propietario y chef de Mas dels Arcs, de Palamós, ha pensado un sofrito para la cocina marinera, que conoce de los muchos años que lleva en el oficio. Elaborado con cebolla de Figueres, gamba de Palamós y cangrejo, tomate natural, aceite de oliva, azúcar y sal, lo recomienda para el gran recetario de la cocina ampurdanesa: arroces de pescado y marisco, platos de fideos,rossejat de fideos (cocidos con caldo de pescado), suquets (guisos), zarzuelas, sopas y guisos de mar y montaña.

Empresario: Antoni Izquierdo Cruellas *www.antonlizquierdo.com*

Gelatina de alioli

Esta pieza de gelatina de alioli de 10 cm × 10 cm y de 3 mm de grueso nació como un guiño para dar un ligero aroma de ajillo a los filetes rusos preparados por el Gremi de Carnissers i Xarcuters (gremio de carniceros y charcuteros) durante una acción conjunta con la Feria del Alioli de Creixell. La lámina nació como una nueva forma de presentación del alioli. Tiene usos infinitos para carnes, hortalizas y pescado, y sobretodo para el bacalao. Desde entonces, la carnicería Pelai, establecida en 1933 en Sant Climent Sescebes, no ha dejado de innovar. Sociedad: Enric Torrent Navarra *www.pelai.com*

EMBUTIDOS

El pan con tomate acompañado de embutido es uno de los grandes monumentos de la gastronomía catalana. Masa madre en distintos formatos y cocciones: pan redondo, barra, coca o llonguet (panecillo). Tomate para untar, maduro en verano, de ramillete el resto del año. Aceite de oliva virgen extra para suavizar el pan. Y los embutidos. Todo se remonta a la larga tradición de la matanza casera y de la cosecha del huerto propio.

La matanza se mantiene, pero ya no es esa costumbre cotidiana de todas las casas, con los los vecinos de más confianza y los familiares más próximos. Si cuando era anual ya era una fiesta, en la actualidad, cuando se celebra, es un festival extraordinario. Todo ello ha construido a un consumidor exigente, una industria del cerdo potente y una artesanía muy competitiva. La red de carnicerías extendida por pueblos y ciudades sigue elaborando y mejorando los embutidos tradicionales y creando nuevos, y los amantes de la carne de cerdo son capaces de recorrer kilómetros entre comarcas para hacerse con la mejor selección.

La butifarra es un genérico, una una tripa rellena de carne. Un relleno básico de carne cruda trinchada y aliñada con sal y pimienta. Se puede freír y asar a la brasa. Se puede poner a secar y madurar: *secallona*, *somalla*, fuet o longaniza, cuando se usa la tripa gruesa. La carne cruda puede ser gruesa, sin picar, y sazónada con sal y también con pimienta y embutida: lomo, cabeza de lomo, lomo de la nuca (clatell) y jamón embutidos. Exigen despensas secas, frescas y oscuras, y un tiempo preciso.

Los embutidos cocidos suelen ser las estrellas de la matanza, básicamente porque se pueden probar al día siguiente, a pesar de que también hay quien los prefiere más afinados por el tiempo y la despensa. Obispos, *peltrucs* o butifarra blanca, de hígado, de sangre, de cabeza, de perol, etc., que al final también son ingredientes para algunos platos del recetario tradicional: habas y guisantes a la catalana, arroces o platos de legumbres.

De entre todos los productos, uno de los más genuinos de estas comarcas es la butifarra dulce. Elaborada con carne picada sazónada con azúcar, canela y limón, puede comerse cocida o seca como un fuet, es una reliquia de la cocina medieval.

Longaniza de payés

Para elaborar uno de los iconos de los embutidos del país, en Can Pelai, de Sant Climent Sescebes, usan únicamente piezas de primera de la raza Duroc, carne magra y paleta, que pican y mezclan con sal, azúcar, pimienta y fermentos naturales, embuten en tripa semicular de cerdo y dejan secar unos meses, hasta tenerla en su punto.

Empresario: Enric Torrent Navarra *www.pelai.com*

Bayona

Embotits Artesans Gori, charcuteros en Sant Privat d'en Bas, en La Garrotxa, desde 1925, elaboran bayona (embutido de lomo) cnónica de sabor intenso con culata de jamón de cerdo, azúcar, sal y pimienta, que embuten en tripa natural y maduran en la propia masía, con una orientación geográfica y unas condiciones climáticas favorables. Empresario: Gregori López Codina *www.embotitsgori.com*

Bufa de huevo

La butifarra de huevo embutida en una *bufa* (vejiga del cerdo) no es excepcional por su vistositad, sino más bien porque su generosa dimensión le permite tener una maduración lenta, con una duración superior a las embutidas en tripas más delgadas, y lograr unas características organolépticas especiales. Jordi Vilarrasa la elabora con huevos, sal y pimienta, y con jamón y paleta de los cerdos Duroc-Landrace que cría en Mas Janric de Begudà, en el Parque Natural de la Zona Volcánica de La Garrotxa. Empresario: Jordi Vilarrasa Vilanova *www.jordivilarrasa.cat*

Butifarra de hígado

La cuarta generación de Can Fanera, empresa nacida en 1928 en la plaza de la Vila de la Cellera de Ter, elabora esta Butifarra de hígado tan característica de la charcutería de estas comarcas. Elaborada con recortes de papada, riñón, vientre e hígado de cerdo, huevo, sal y pimienta, y embutida en tripas ciegas de cerdo, es muy sabrosa e ideal para comer con pan con tomate, pero sobre todo en medio de un llonguet (panecillo) untado con tomate. Empresario: Andreu Coll Pla *www.canfanera.cat*

Butifarra negra

Para elaborar uno de los embutidos más versátiles y transversales del país, la tercera generación de la carnicería charcutería Pelai embute intestinos de cerdo con una mezcla de cabeza, sangre, lengua, vientre, morro, pulmón, papada con corteza y tocino blanco de cerdo con sal y pimienta negra, que cuece al horno de convección. Está muy presente en entremeses, ensaladas y bocadillos, pero también se usa como condimento e ingrediente de bastantes platos. Empresario: Enric Torrent Navarra *www.pelai.com*

Butifarra de perol

Cocida tres veces, la Butifarra *de perol* es uno de los embutidos más sabrosos de la cocina catalana y uno de los más utilizados en la cocina, tanto en la casera como en la restauración, ya sea popular o sofisticada. Primero se cuece la carne de perol: cabeza, lengua, vientre, morro y papada con corteza de cerdo. Después, esta charcutería fundada en 1933 lo pica y lo mezcla todo con huevo, sal y pimienta negra, lo embute en tripa delgada de cerdo y lo cuece al horno de convección. En la cocina, se cuece por tercera vez.

Empresario: Enric Torrent Navarra *www.pelai.com*

Fuet dulce

El fuet dulce es el embutido más distintivo de la carnicería de esta tierra. Es una golosina elaborada con una mezcla de paleta de cerdo, azúcar, sal, cáscara de limón rallado y canela, que se deja secar. Por lo illo fácil que resulta consumirla, ha ido arrinconando a la butifarra dulce, que debe cocinarse. Joan Gironell, tercera generación de un negocio que empezó en 1944 en el Barri Vell de Girona, en la actualidad lo elabora en la plaza del Lleó de esta misma ciudad.

Empresario: Joan Gironell *www.gironell.cat*

Jamón cocido Gran La Selva

El jamón cocido extra Gran La Selva se elabora con piezas de cerdo único, de Selección Batallé, la empresa que ha mejorado genéticamente el Duroc. Empresa familiar fundada en 1917, La Selva está muy especializada en productos cocidos, con la voluntad de situarse en el segmento prémium. Este jamón, cocido muy lentamente, presenta una gran infiltración de grasa intramuscular, que le aporta una gran palatabilidad y unas cualidades organolépticas excepcionales. Sociedad: Joaquim Albertí, SA *www.laselva.cat*

FRUTOS SECOS

Decenas de topónimos—localidades, masías, vecindarios, plazas y calles— tienen nombres relacionados con árboles productores de frutos secos: Ametller (almendro), Noguer (nogal) o Avellaneda. Los frutos secos son un recurso antiguo, con testigos arqueológicos. La memoria nos los ha mantenido siempre presentes, a todas horas. Los frutos secos han sido y son un superalimento *avant la lettre*.

La combinación de frutos secos (almendras, avellanas y nueces) con frutas desecadas, como pasas e higos, ha dado uno de los postres tradicionales del país. Algunos los llamaban *pastres de música* (postre de músico), de cuando los músicos tocaban todo el día en las fiestas patronales y esta comida era su único aporte

energético. Otros prefieren llamarle *grana de capellà*, de cuando los curas iban arriba y abajo todo el santo día e iban picando de los frutos secos que llevaban en el bolsillo de la sotana. Tanto unos como otros han presidido largas y alegres sobremesas, con garnacha y moscatel, café e infusiones, ratafia y otros licores. La combinación de pasas, higos y nueces es tan ancestral que ya aparece en villancicos del siglo XV.

Si los avellanos se concentran en los paisajes húmedos de La Selva, los nogales (a pesar de que las plantaciones se concentran en El Pla de l'Estany y La Selva) se reparten por todo el territorio, puesto que la base de la ratafia catalana son las nueces verdes.

Avellana tostada NuaSets

La ausencia de avellana de proximidad en las tiendas llevó a cinco productores de Brunyola a iniciar un proyecto conjunto que pone en valor las magníficas plantaciones de avellanos de este municipio de La Selva. El resultado es NuaSets, avellana variedad negrita de Brunyola sin cáscara y tostada. Se trata de un producto armónico, delicioso, goloso y dulce, con una atractiva textura crujiente y un contenido de aceites equilibrado. Sociedad: Esclovellana, SL *www.nuaSets.cat*

Nueces de Can Llavanera

El río Fluvià proporciona el ecosistema ideal para el nogal, por lo que su cultivo fue reintroducido a finales del siglo pasado. Sin embargo, en la actualidad se han introducido dos variedades californianas mucho más adaptadas: hartley y pedro. Can Llavanera, masía documentada desde el siglo XII, cultiva 26 hectáreas de nogales, situados en los términos municipales vecinos de Crespià, en El Pla de l'Estany, y Cabanelles, en L'Alt Empordà. Sociedad: Can Llavanera, SL *www.nousedecanllavanera.com*

FOIE GRAS

Los asados y guisos de pato y ganso figuran entre los grandes platos festivos desde L'Empordà hasta La Cerdanya, donde a los patos también les llaman *thró*. Tradicionalmente, el pato se ha cocinado con peras o con nabos, y sus despojos aparecen cocinados con dos picadas y un sofrito con las alas, la cabeza, el cuello, las patas, la cresta, las mollejas y el hígado de otras especies de aves. El plato, denominado antiguamente *platillo de la batalla d'Almansa*, es uno de los platos más icónicos y complejos de la cocina catalana.

Así, muchas casas engordaban algún pato, o con menor frecuencia algún ganso, para las fiestas patronales y para las largas fiestas de Navidad; a lo largo del año los alimentaban con bigaros y los higos caídos al suelo. Esta familiaridad con los anátidos explica por qué arraigó tan bien la cría de patos mulard, raza híbrida, fruto del cruce de una hembra piquessa con un macho de pato mudo, almizclero o de Barbaria, originario de los Andes, pensada para obtener el foie gras.

Durante un periodo histórico prolongado, la cocina francesa fue un referente en el ámbito internacional, y los restaurantes de todo el planeta la querían emular. Por eso, todos los restaurantes de nivel tenían platos de foie gras, uno de los iconos de la cocina histórica occitana.

El primer intento en estas comarcas de dedicar una granja de patos a la producción de foie gras se llevó a cabo en 1976, pero hasta 1982 este sector no se consolidó. Del pato, como del cerdo, se aprovecha todo: muslos confitados, pechuga en adobo, conservas de mollejas, cuellos rellenos, mousses, patés con varios maridajes, chicharrones, butifarras y embutidos. Se han respetado las recetas clásicas y se han creado propuestas muy innovadoras.

Foie gras extra

El entorno del Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà, donde Collverd tiene las instalaciones y la mayoría de las granjas que se los suministran, es el ideal para la cría de sus patos a base de cereales, en particular maíz.

Su foie gras natural, fresco y entero, de color uniforme, textura sedosa y compacta, es ideal para cocinar a la plancha y para conservar en tarrinas.

Sociedad: Collverd Productes de l'Ànec, SA *www.collverd.com*

Foie gras *micuit*

El foie gras entero *micuit*, elaborado al baño maría con sal, pimienta y algún licor o destilado, generalmente armañac, es una de las formas más universales de consumir el foie gras de pato o de ganso. Solo o con tostadas, patatas al rescoldo o trufa, para terminar arroces y pastas, como relleno o con confituras, sea de higos o de cítricos, el *micuit* es delicioso. Sociedad: Collverd Productes de l'Ànec, SA *www.collverd.com*

Foie gras Celler

El foie gras Celler, preparado sin la intervención de ninguna fuente de calor, solo con sal, es la elaboración estrella de esta empresa nacida en 1980, una de las más antiguas y pioneras de Espanya en la elaboración de productos de pato. Es la forma más próxima a comer el foie gras tal cual, en virutas o en carpaccio. Sociedad: Collverd Productes de l'Ànec, SA *www.collverd.com*

LÁCTEOS

Los rebaños de vacas, ovejas y cabras han sido elementos habituales de los paisajes de las comarcas de Girona. Algunos eran trashumantes, para buscar los mejores pastos de los Pirineos en verano y el clima más benévolo de la llanura en invierno. El ganado vacuno fue trashumante durante muchos siglos. Los rebaños de cabras eran más estables. Eran rebaños de producción mixta: leche, carne, lana y piel para curtir.

Las cuajadas, los requesones y los quesos tiernos las elaboraciones lácticas características del siglo XX. Los quesos madurados quedaron muy reducidos a las zonas de montaña, forzados por las necesidades del transporte y la conservación. Paradójicamente, dietarios y recetarios de hasta el siglo XIX se refieren a menudo al uso de quesos secos y viejos en la cocina y la mesa. Afortunadamente, a partir de finales del siglo XX se recuperó la elaboración de quesos madurados, lo cual ha tenido una incidencia muy positiva en el medio ambiente y la recuperación del medio rural. Hoy en día hay unos pocos ganaderos elaboradores de quesos de diferentes tipos, pero también muchas colaboraciones directas entre pequeños ganaderos independientes y artesanos del queso. Algunos han recuperado el cultivo del cardo para cuajar el queso y, en particular, para elaborar el requesón -de *drap* en El Baix Empordà o de *olleta* en L'Alt Empordà-, el lácteo más tradicional y popular. Los pequeños ganaderos han apostado por la alimentación y las producciones más sostenibles, por lo cual han obtenido leches de mayor calidad.

Leche Fresca B10

La explotación familiar agraria Raphael Lladó nació en 1994, cuando Tomàs Grau Sastre y Roser Jiménez se establecieron en el vecindario de Bruguers, de Maïà de Montcal, con la voluntad de vivir en equilibrio con el entorno y convertirse en un modelo de sostenibilidad, con 11 vacas y 3 bravas, que pacen diariamente por las 26,6 hectáreas de cultivos y prados de una masía que también dispone de 8 hectáreas de bosque de encina y roble y 3 novillas de árboles de ribera, junto al río Fluvià. Para que esta leche extraordinaria no pierda ninguna propiedad organoléptica o nutricional, se pasteuriza a 63 °C al baño maría durante media hora. Empresa: Cristina Grau Jimènez *www.rafael-llado.com*

Leche fresca ecológica de oveja

La sexta generación de una familia de pastores de Siurana d'Empordà produce esta leche de sabor intenso de oveja de la raza rípollesa, alimentada y criada con criterios de la agricultura

y la ganadería ecológicas. En Mas Marcè apostaron por esta oveja autóctona, que se caracteriza por ser una raza de poca producción láctea, pero de muy buena calidad. Sociedad: Recuits de l’Empordà, SL *www.peraladamasmarce.com*

Yogur natural de vaca

Mas Marcè compra la leche fresca de vaca a las granjas de La Lletera de l’Empordà para elaborar su yogur. Después de coagular la leche por fermentación láctea por acción de *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, bate el yogur para dotarlo de una textura cremosa muy golosa. Sociedad: Recuits de l’Empordà, SL *www.peraladamasmarce.com*

Requesón de trapo

El recuit (reqesón) de Fonteta nació en 1990 cuando la familia Martell decidió recuperar la tradición ancestral de los requesones de *drap* (trapo), tan típicos de El Baix Empordà y Les Gavarres. Tradicionalmente, se envolvían con trapos de hilo recuperables, que por razones de seguridad alimentaria fueron sustituidos por trapos de celulosa. El más apreciado de sus requesones es el elaborado con leche de cabra, amoroso y elegante. Sociedad: Recuits de Fonteta, SL *www.recuitsfonteta.com*

Requesón de oveja

El reqesón es el queso fresco más popular del país. En Mas Marcè lo elaboran con leche de oveja ecológica de sus rebaños de raza ripollesa, que cuajan con cardo mariano, el coagulante tradicional. Del mismo modo que en esta masía de Siurana d’Empordà trabajaron para recuperar la raza ripollesa, también han recuperado el cardo mariano. De color blanco brillante, su reqesón tiene un sabor intenso a leche fresca. Para apreciarlo mejor, se recomienda comerlo solo o, como mucho, con azúcar. Sociedad: Recuits de l’Empordà, SL *www.peraladamasmarce.com*

Tap de Bruguera

La granja de Mas Borni, emplazada en la llanura de Bruguera de Llagostera desde hace varias generaciones, elabora su queso con la leche de un rebaño de 60 vacas, alimentadas con forrajes cultivados en sus campos y en el vecino término de Tossa de Mar. El Tap de Bruguera es un queso de pasta blanda y piel con mohó, cubierta de cenizas vegetales, elaborado con leche cruda, de sabor dulce y mantecoso, con recuerdos de setas y cierto toque picante al final de la maduración. Sociedad: Explotació Agrícola Borni, SL *www.masborni.cat*

Pla d’Alba

Mas Alba es una empresa familiar agraria, con 100 hectáreas de bosque, campos y ganado, en la que destaca su rebaño de 300 cabras, de las cuales obtienen la leche con la que elaboran sus lácteos. El Pla d’Alba es un queso de leche cruda de cabra, de pasta blanda y piel con mohó de color marfil, con aroma de setas frescas y mantecoso en boca. A pesar de que este queso tiene realmente forma plana, Martí Huguet lo bautizó así en honor a Albert Pla. Empresa: Mas Alba 1748, S.L. *www.masalba.cat*

Saülí

La Xiquella elabora este queso de pasta cocida prensada dura, con leche cruda de vaca de pasto de raza bruna. Tiene la corteza lavada y un mínimo de un año de maduración. En 2014, Oriol Rizo e Irma Casas se establecieron en Mas El Xiquillo, del vecindario de Villalonga, en La Vall d’en Bas, donde abrieron una casa de turismo rural y fundaron la quesería artesana La Xiquella. Sociedad: La Xiquella Formatges i Turisme Rural. SLU *www.laxiquella.cat*

Babaus

Mas Alba es una masía del siglo XVIII, situada en Terradelles, en el municipio de Vilademuls, en

El Pla de l’Estany, bien comunicada y próxima al mar y la montaña. El Babaus es un queso de leche cruda de cabra, de consistencia dura y corteza con mohó, madurado durante tres meses. Fruto del aprovechamiento del cuajo de la producción de otros quesos del propio Mas Alba, se elabora a mayor temperatura y tiene un sabor muy suave y agradable. Empresa: Mas Alba 1748, S.L. *www.masalba.cat*

Bordegàs

Peralada Mas Marcè elabora este queso de pastor madurado de leche cruda ecológica de las ovejas de sus rebaños de la raza lacona. El serrat es el queso tradicional madurado que los pastores elaboraban durante sus estancias en los pastos de la montaña de los Pirineos, en primavera y verano. Las piezas de tres kilos del Bordegàs maduran un mínimo de cuatro meses. Sociedad: Recuits de l’Empordà, SL *www.peraladamasmarce.com*

Golany

La Balda es una quesería fundada en 2012 en Mas Vilotxa, de Granollers de Rocacorba, en el valle del de Lièmena. Con certificación ecológica, elabora quesos artesanos con leche cruda de explotaciones próximas. El Golany es un queso delicioso y cremoso de leche cruda de vaca de pasta blanda y piel mixta, lavada y con mohó, que ha madurado tres semanas en bodega. Empresario: Pablo García García *www.labalda.com*

El Glauc

En 2018, Paula Fonollà Araujo y Albert Grabulosa Reixach fundaron la Formatgeria Xauxa, en Les Preses, donde elaboran quesos de leche cruda de vaca de ganadería ecológica, de Can Frigola del Bosc, de Borgonya, en El Pla de l’Estany. El Glauc es un queso azul de pasta blanda, de textura mantecosa, de sabor intenso y elegante, y ligeramente salado. Las piezas, de 3,5 kilos, se dejan madurar durante cuatro meses. Sociedad: Paula Fonollà Araujo *https://acrefa.cat/formatgers-artesans/formatgeria-xauxa/*

Puigpedrós

El Molí de Ger es una masía situada a 1.135 metros de altitud, en la parte soleada de La Cerdanya, dedicada desde el 2007 a la producción de quesos artesanos con leche cruda de vaca de su rebaño de raza frisona y de cruces con la raza blanca-azul belga. De pasta blanda y corteza lavada, de color anaranjado en el exterior y marfil envejecido en el interior, el Puigpedrós es uno de sus quesos más celebrados. Sociedad: La Verneda 2007, SL *www.molideger.com*

Tupí de Ger

El tupí es el queso típico de los Pirineos, creado por los pastores para regenerar los quesos secos. En la actualidad, ya se parte de la cuajada fresca del queso y se deja fermentar con vino, licor o aguardiente dentro de un recipiente tradicionalmente de barro, el denominado *tupí*. El Molí de Ger usa un orujo de hierbas, que aporta los aromas a su untuoso tupí y potencia el sabor algo picante del queso. Sociedad: La Verneda 2007, SL *www.molideger.com*

ACEITES DE GIRONA

Los olivares son testigos vivos de la historia. Hay plantaciones milenarias, con olivos que rondan los mil años o los superan. Estos árboles impresionan, tanto por sus robustas dimensiones como por todo lo que ha ocurrido a su alrededor y por las miradas de hombres y mujeres que los han trabajado o los han contemplado.

Quedan miles de olivos centenarios. También hay miles y miles plantados entre finales del siglo XX y los dos primeros decenios del XXI. Los antepasados seleccionaron las mejores variedades para el suelo y el clima de estas comarcas, desde la orilla del mar hasta las comarcas de montaña. Fruto de esta historia

de olivares, olivos y aceites, en 2008 nació la Denominación de Origen Protegida Aceite de L’Empordà, que reconoce tres variedades de olivo autóctono, argudell, corivell y verdal o ley de Cadaqués, únicamente de olivares de las comarcas de L’Alt y El Baix Empordà, tres municipios de El Pla de l’Estany y cinco de El Gironès.

El consejo regulador también permite etiquetar como DOP Aceite de L’Empordà los aceites que no tengan más del cincuenta por ciento de la variedad arbequina, que también se ha adaptado al territorio. Sin embargo, la argudell es la variedad más cultivada y característica, puesto que da unos aceites de altísima calidad. La corivell es bastante testimonial. Y la verdal confiere personalidad a los aceites de Cadaqués.

Del mismo modo que el cultivo del olivo crece al margen de la denominación, con variedades locales o importadas, en los últimos años la investigación y la pasión han permitido aparecer variedades antiguas, algunas a punto de ser recuperadas o recuperándose muy bien, como la salar de Arbúcies, en el Montseny, en La Selva.

Mas Auró Argudell

Este aceite de oliva virgen extra, afrutado y verde, es el fruto exclusivo de los olivos centenarios de la variedad autóctona argudell, que cultivan siguiendo los criterios más estrictos de la producción ecológica, en los cerros de Espolla y Sant Climent. Mas Auró es una empresa familiar dedicada exclusivamente al olivo y a la elaboración de aceite de oliva virgen, con almazara en Esponellà, en El Pla de l’Estany. Sociedad: Auró Agrícola, SL *www.masauro.cat*

Serraferran, aceite de oliva virgen extra

Fina Sala sigue la tradición secular de producir el aceite de Ventalló, municipio oleícola histórico de estas comarcas. El Serraferran se elabora con frutos de olivares centenarios, e incluso milenarios, de la variedad argudell, y con aceitunas de la variedad arbequina. El resultado es un aceite equilibrado, verdoso, fresco, ligero, con los toques amargos de alcahofa, tomate, manzana y frutos secos de la argudell y los afrutados de la arbequina. Sociedad: Oli de Ventalló, SL *www.oliventallo.com*

Mas Auró Koroneiki

Este aceite de oliva virgen extra, afrutado y verde intenso, se obtiene de aceitunas de la variedad koroneiki, la más cultivada en Grecia. En la finca de Espotnellà de Mas Auró tienen plantados 300 olivos de esta variedad de gran rendimiento de aceite de alta calidad. Como en Mas Auró cosechan las aceitunas en un estado temprano de maduración, su aceite de koroneiki tiene un elevado contenido de biofenoles. Sociedad: Auró Agrícola, SL *www.masauro.cat*

Mas Auró L’Olivet

En la búsqueda de un aceite de perfil equilibrado y pensando en un mercado más amplio, Mas Auró hace un cupaje a partir de una selección de su aceite de oliva virgen extra, que varía año tras año, según los resultados de la cosecha. L’Olivet seleccionado ofrece un equilibrio entre el afrutado de la aceituna verde koroneiki y el frantoio, y la suavidad de la aceituna arbequina más madura. Sociedad: Auró Agrícola, SL *www.masauro.cat*

MIELES

Paisajes, climas, microclimas y suelos variados hacen que la distribución, variedad y comportamiento botánicos sean diferentes. Esta diversidad aflora especialmente en la destilación del néctar y otras secreciones de las plantas que se hace en las colmenas. La miel es síntoma de riqueza floral y, en particular, de salud ambiental por la presencia de abejas. La *Apis mellifica* tiene, además, la capacidad de extraer más rendimiento de la variedad

botánica de un territorio que los aficionados a las plantas medicinales y los amantes de la ratafia. Por eso, encontramos y apreciamos las mieles de brezo, castaño, encina o alfalfa. También por eso las mieles de mil flores varían de un sitio a otro y adoptan sabores y aromas diferentes, según la pericia y los gustos de cada apicultor.

Estas comarcas destacan por los bosques de tierra baja y de montaña, secos y húmedos, por los maquis mediterráneos y los prados alpinos. Las abejas no discriminan a ninguna especie, natural o naturalizada, salvaje, de campo de cultivo o de jardín, urbana, periurbana o rural. De este modo, las mieles son infinitas y variadas, a pesar de que puedan ser monovarietales.

La miel es la culminación dulce de una comida saludable, especialmente para sus adeptos fieles, que buscan vínculos permanentes con la naturaleza, por todos los efectos beneficiosos sobre la salud más allá de la dulzura que aporta. Muchas personas prefieren endulzar las infusiones con miel. También se elaboran pasteles con miel, es imprescindible en los torrones clásicos y el pan con miel es uno de los grandes recuerdos de niñez de los más golosos.

Miel de montaña del Pirineo de Girona

Dolça Abella es una empresa de una pareja de apicultores trashumantes que siguen los momentos óptimos de floración de las distintas especies de interés melífero, con el obrador y la tienda en Crespià, donde crían sus abejas. Así, de las colmenas de los Pirineos han obtenido esta relajante miel de montaña con toques de tilo común. De color ámbar claro, tiene un aroma floral ligero, de vegetal verde, y recuerdos de bálsamo con mentol. En boca, es balsámica, con un final amargo y puntos ácidos. Sociedad: Dolça Abella, SC *www.dolcaabella.com*

Mil flores del jardín botánico Marimurtra

Las abejas de 14 colmenas distribuidas por las 4,5 hectáreas del jardín botánico Marimurtra, de Blanes, elaboran una de las mieles más excepcionales que cualquier persona pueda imaginar y probar. Disponen del polen de las flores de 4.000 especies provenientes de todo el mundo. La Fundació Cal Faust, fundación constituida en 1951, recoge anualmente 150 kilos de esta miel extraordinaria. Entidad: Fundació Cal Faust *www.marimurtra.cat*

Cap d’ase (cantueso) del cabo de Creus

El cantueso es una de las especies características de la flora del cabo de Creus, que llega a su máximo esplendor a comienzos de primavera, cuando este parque natural se llena de manchas de color púrpura. Esto permite a Dolça Abella, que controla 300 abejas en diferentes parques y parajes de estas comarcas, obtener una miel con una elevadísima representación de cantueso. La miel de cantueso tiene un aroma floral suave y es dulce, con notas un poco ácidas. Sociedad: Dolça Abella, SC *www.dolcaabella.com*

CONSERVAS MARINAS

El peso de la pesca ha sido fundamental desde tiempos remotos. Casi en paralelo, nace la salazón, como primer método de conservación en las temporadas de sobreabundancia de pescado, especialmente de grandes cantidades de sardina, caballa, atún y anchoa; garantizaban alimento y ventas para las épocas en las que disminuían las capturas o en las que los temporales impedían salir. Hay documentadas salinas en el golfo de Roses, además de almadrabas en el cabo de Creus, en La Mar d’Amunt y en Les Canyelles Grosses. La mayoría de puertos de la Costa Brava, activos e históricos, habían tenido flotas de cerco para el pescado azul.

En L’Escala, precisamente, conservan el Alfolí de la Sal, un antiguo almacén para la distribución de este mineral, no siempre obtenido de salinas a la orilla del mar. El Alfolí fue operativo hasta

el año 1869, cuando acabó el monopolio real de la sal. La Costa Brava es todavía territorio de salazones. Sin embargo, L’Escala es la población que conserva más fábricas, y, por lo cual, sus anchoas en salmuera son muy populares; las sardinas de caixeta (cajita) son una deliciosa reliquia gastronómica de la localidad, que cumplió durante muchos años con los arenques, que son sardinas prensadas. Los arenques se distribuían en cajas de base circular y, las sardinas, una semiconserva, en caja rectangular.

En la actualidad, las conservas marinas de la Costa Brava son más dependientes de la cadena del frío y de la pasteurización que no de la sal, y ya no se limitan solo al pescado azul. El catálogo es largo y alcanza caldos de carne y pescado, condimentos, aceitunas rellenas, una delicia de gamba congelada o un sofrito con gamba y cangrejo, que, de hecho, es una conserva mixta que pertenece al catálogo de otra sección de Girona Excel·lent.

Anchoa en sal, de Anxoves de Roses - Conserves Bahía

Las anchoas en salmuera son el formato canónico de nuestras conservas de pescado. En la antigüedad, se vendían en grandes tarros de cristal, se venían por unidades y cada cual en su casa les limpiaba la sal debajo del grifo, separaba los filetes y las aliñaba con aceite. En formato más reducido, Anxoves de Roses, nacida en 1960 y dedicada a las conservas marinas desde 1980, presenta sus delicadas anchoas confitadas. Sociedad: Peixos Mar Pla Hermanos Martínez, SL *www.anxovesderoses.com*

Anxoves Callol Serrats

Conscientes de que el consumidor tiene cada vez más prisa, las empresas conserveras se encargan de una parte del trabajo que tocaría hacer en casa. Después de dejar madurar la anchoa en salmuera, sin cabeza ni tripa, un mínimo de seis meses, le sacan la espina central y envasan sus filetes en aceite de oliva. De este modo, los filetes mantienen su textura firme y la esencia de las anchoas de L’Escala, y ya están a punto para comer. Sociedad: Fill de J. Callol Serrats, SL *www.callolserrats.com*

Aceitunas rellenas de filetes de anchoa, de

Anxoves Callol Serrats

¿Qué sería un vermú sin aceitunas? Las aceitunas del vermú se espera que estén rellenas de anchoa. Fill de J. Callol Serrats, una empresa familiar dedicada a la salazón de anchoas desde 1847, las rellena con trocitos de anchoa de L’Escala, de sabor marino yodado. Toma aceitunas de la variedad manzanilla y las rellena a mano, una a una, con el filete de anchoa elaborado y desalinizado según el modo ancestral. Sociedad: Fill de J. Callol Serrats, SL *www.callolserrats.com*

Caldo casero de pescado de la bahía de Palamós

El caldo casero de pescado de la bahía de Palamós tiene un sabor tan intenso que se puede consumir solo en una taza. Ideal para arroces, fideuàs y guisos marineros, este caldo ha sido elaborado con pescado de roca, cebolla de Figueres, zanahoria, tomate, aceite de oliva de Puig Macaia de Palamós, agua y sal, en Calella de Palafrugell, por Peixos Mielgo, empresa fundada en 1927. Sociedad: Peixos Mielgo, SC *www.peixosmielgo.com*

Caldo de pescado azul de la bahía de Palamós

A la vez que mantienen la venta de pescado fresco y de productos envasados en el mercado de Palafrugell, la tercera generación de Peixos Mielgo colabora con el IRTA. Uno de los frutos de esta colaboración de investigación es este caldo con un alto contenido en omega-3, elaborado con pescado azul de sopa del puerto de Palamós, ajo, perejil, cebolla de Figueres, aceite de oliva de Puig Macaia, sal y agua. Sociedad: Peixos Mielgo, SC *www.peixosmielgo.com*

Carpaccio de gamba del cabo de Creus

Preparación, totalmente natural y artesanal, de láminas muy finas de gamba roja cruda, de la especie *Aristeus antennatus*, considerada la mejor especie desde el punto de vista gastronómico. La empresa Pescadors de Roses Planta d’Envasat, creada por la Confraria de Pescadors de Roses (Cofradía de Pescadores de Roses) y Peixos Gotanegra, SL, garantiza el 95 % de la gamba ha sido capturada por la flota de esa localidad y el resto proviene de las cofradías vecinas de El Port de la Selva y Llançà. Sociedad: Pescadors de Roses Planta d’Envasat, SL *www.pescadorsderoses.com*

Colatura de anchoa Selección de Primavera

En el proceso de maduración de las anchoas en salmuera se obtiene un líquido que los antiguos denominaron *liquamen* o *garum*. Las cubas de anchoa pescada en los meses de primavera, cuando el pescado azul es graso y sabroso, se maduran más tiempo, por lo cual ese líquido lleva disueltos los mejores perfumes del mar. Se filtran sus impurezas, y Callol Serrats envasa su *colatura*, un potenciador de sabor con un intenso aroma marino. Sociedad: Fill de J. Callol Serrats, SL *www.callolserrats.com*

Colatura de anchoa con aceite de oliva virgen extra

La *colatura* de anchoa Selección de Primavera, con toda la esencia marina de la anchoa, se mezcla con aceite de oliva virgen extra de L’Empordà, para conseguir un condimento que transmite la dulzura y la amargura de L’Empordà a ensaladas, pastas y otros platos. Se trata de un nuevo producto ideado por la sexta generación de Callol Serrats, empresa fundada a mediados del siglo XIX. Sociedad: Fill de J. Callol Serrats, SL *www.callolserrats.com*

VINOS

La historia de la viña y el vino en L’Empordà se remonta al menos a 2.500 años atrás. La arqueología confirma la existencia de viñedos salvajes y del comercio del vino. Ya son conocidos el cultivo de la viña y la elaboración de vino en las villas romanas de los primeros siglos de nuestra era. Después, los benedictinos -constructores de Europa- y otras órdenes religiosas prosiguieron, extendieron el cultivo y se convirtieron en los primeros grandes socializadores del vino.

Plantaron viñedos en la llanura y en pendientes. Los campos que rodeaban Sant Pere de Rodes se llenaron de vides, mantenidas por el equilibrio de decenas de kilómetros de pared seca, que evitaban su erosión causada por las lluvias torrenciales. Hoy en día, estos elementos del paisaje se recuperan para mantener la historia, recuperar cultivos y conservar la montaña.

A lo largo de la historia, distintos autores se han referido al vino de l’Empordà. Uno de los más célebres fue Hans Christian Andersen, en l’Spanien («Viaje por España»), publicado en 1866, sobre su viaje por la Península los meses de septiembre a diciembre de 1862, justo un año antes de la primera aparición en Europa de la filoxera, ese insecto que cambió nuestra historia. El escritor danés llegó a la Península por L’Empordà, en diligencia desde Perpinya, última parada del tren antes de la frontera. Camino de Girona, la diligencia efectuó parada en Figueres:

«En Figueres l’nos esperaba la mesa dispuesta para la cena [...]. La mesa estaba llena de viandas, bandejas de carne de todo tipo, pescado hervido y pescado frito. ¡Excelente mesa para comer en una España de la que se decía que no había comida que no se pudiera probar! Fruta incomparable, vino resplandeciente...».

Antes de Andersen, uno de los grandes sabios medievales, Francesc Eiximenis (1330-1409) ya elogió los vinos ampurdaneses, que situó entre los mejores del mundo de entonces, según leemos en un capítulo del Terç del Crestià: «Dels vermells de la terra no puix beure, per tal bec d’estiu calabresc de Santo Noixet, túrpia o trilla, picapoll de Mallorca, rosset o dels clarets

d'Avinyó. D'hivern he del de Madrid de Castella, e d'aquells fins espanyols, o del de Gascunya, o del monastrell d'Empordà. [...] A sopar bec de Beuna o de sent Porçà e faç-me refrescar les cames amb aigües precioses». Se supone que el monastrell era un vino dulce, puesto que tiene aptitudes para los dulces, como ha quedado patente en otras denominaciones de la Corona de Aragón.

En 1975 se constituyó la Denominación de Origen Empordà, caracterizada especialmente por los vinos producidos con las diferentes variedades de garnacha, que aquí toma el nombre de *lledoner*, por el mazuelo o cariñena, el macabeo y el moscatel de Alejandria. Sin embargo, hoy en día, el cultivo de la viña ya no se limita a L'Empordà, sino que la producción alcanza a todos los territorios de las comarcas de Girona, desde la orilla del mar hasta la alta montaña, vinificando de muchas formas, con resultados diversos, unos ajustados a los cánones y otros más próximos al movimiento de los vinos naturales, totalmente libres, personales y con resultados singulares.

Vall de Molinàs blanco 2018
La bodega Celler Hugas de Batlle empezó en 2002, en Colera, con la idea clara de perpetuar el entorno, sin perder el hilo de la historia. Así, plantó las viñas dispuestas en terrazas de piedra seca, con magníficas vistas al Mediterráneo, lo cual aporta carácter a sus vinos. El Vall de Molinàs blanco es un vino elaborado solo con garnacha blanca vendimiada manualmente, con una crianza de tres meses en botas de roble francés.

Sociedad: Celler Hugas de Batlle, SA
www.cellerhugasdebatlle.com

Blanco de Gerisena 2019
La bodega de Gerisena ha elaborado este vino con uva vendimiada manualmente procedente de viñas de garnacha blanca de más de 50 años. Antes de la fermentación del mosto, la uva macera de una forma pelicular para extraer los aromas primarios de la fruta madura. Posteriormente, el mosto se macera sobre borras una semana para extraerle su potencial aromático. La vinificación del mosto flor se lleva a cabo a temperatura controlada. La crianza se produce en botas nuevas de roble francés durante cinco meses con las madres del vino.
Sociedad: Agrícola de Garriguella i Rabós, SCCL
www.cellergerisena.com

Oriol rosado 2019
Los rosados fueron en el pasado los vinos más característicos de L'Empordà. Ahora Vinyes dels Aspres presenta este Oriol rosado 2019, elaborado exclusivamente con garnacha roja, una de las variedades más características de L'Empordà. De color rojo brillante vivo, entre el fresón y el ojo de una perdiz, es un rosado con bastante cuerpo. Aromáticamente, tiene hierba fresca con notas cítricas, y en boca aparecen notas de higos frescos y madroños.
Sociedad: Joaquim Albertí, SA
www.vinyesdelsaspres.cat

Babalà, vino tinto Eixerit 2020
La cooperativa de Espolla, fundada en 1931, elabora este vino con un cupaje de un 85 % de garnacha tinta y un 15 % de garnacha roja. El Babalà es un vino tinto de maceración media fermentado en depósitos de cemento y con una crianza de cuatro meses en contacto con las madres y trozos de roble. De color rojo cereza, tiene un aroma de fruta fresca con recuerdos anisados y, en boca, es goloso y tánico.
Sociedad: Celler Cooperatiu d'Espolla, SCCL
www.cellerespolla.cat

Camí de Cormes 2017
La bodega Roja Parals es una empresa familiar con 18 hectáreas de viñedos que en 2004 se incorporó a la denominación de origen Empordà. Su actividad de cultivo de la viña, sin embargo, está documentada el 1850 en Mollet de Peralada, por lo cual tienen algunas cepas centenarias. Precisamente, el Camí de Cormes es un vino tinto elaborado con uvas de cariñenas centenarias, que le confieren una gran personalidad.
Sociedad: Roig Parals, SL
www.roigparals.cat

VINOS GENEROSOS

Un documento suplicatorio de los monjes de Sant Andreu de Sureda, en el Rosselló, dirigido al rey franco Pipino el Breve (714-768), padre del emperador Carlomagno, pedía protección para las viñas de las pendientes marítimas de L'Albera—que separa L'Empordà, al sur, del Rosselló, al norte— ante la producción de las viñas de la llanura, y pedía expresamente que el nombre de garnacha de L'Empordà fuera de uso reservado. Si bien no se sabe qué tipo de vino era, a ambos lados, los dulces son los vinos más característicos. De hecho, la garnacha, vino dulce natural elaborado con cariñena, es el producto más singular y característico de toda la denominación de origen Empordà.

El *vino garnacha* o *granatxa* es un vino generoso con recuerdos de rancios ancestrales, puesto que se elaboran crianzas oxidativas en viejas botas de madera, que concentran sabores y aromas y se empanan de la memoria de las soleras antiguas. La gente suele quedar encantada ante las decenas de garrafas irregulares alineadas a sol y serena, envejeciendo y oxidando garnachas ampurdanesas. Situadas en ventanas, rellanos, escaleras o rincones de patios, estas garrafas son de una plasticidad fascinante.

Torre de Capmany, garnacha de L'Empordà gran reserva

A pesar de que los Pairó atesoran una larga historia relacionada con el vino que documentan a partir de 1871, la bodega Pere Guardiola no nace hasta finales de los años ochenta. Con soleras de la garnacha de su bota empezó a elaborar el Torre de Capmany exclusivamente con uva de la variedad cariñena blanco. Se cría, siguiendo el sistema tradicional ampurdanés de viejas soleras familiares, un mínimo de dos años.
Sociedad: Pere Guardiola, SL
www.pereguardiola.com

Vino dulce de moscatel L'Eròtic

La bodega Roig Parals elabora este vino dulce natural con uva moscatel de grano pequeño procedente de viñas viejas y sobremadurado en la planta. El moscatel es uno de los vinos dulces más clásicos de L'Empordà, generalmente más dulces y florales. Roig Parals le añade elegancia y sutileza.

Sociedad: Roig Parals, SL
www.roigparals.cat

Dulce de Gerisena 2019

La cooperativa agrícola de Garriguella i Rabós dedica 30 hectáreas de sus mejores viñas viejas, con una media de 70 años, a los vinos de su Celler Gerisena. A pesar de que Garriguella es famosa por la garnacha, el Celler Gerisena presenta un dulce de cariñena tinta (mazuelo) de viñas viejas de montaña de más de 50 años, que ha criado 12 meses en botas de roble y 12 meses en ánfora de barro de terracota no cocida.
Sociedad: Agrícola de Garriguella i Rabós, SCCL
www.cellergerisena.com

Bac de les Ginesteres

Color de raíz de cerezo. Aromas de confitura de melocotón de viña, flor de naranjo y de almendro, mantequilla fresca, cáscara de coco, matalahúva y nueces. Sabor a boniato asado y frutos secos. Todo esto es al Bac de les Ginesteres, uno de los vinos más singulares de L'Empordà. Vinyes dels Aspres lo elabora con uva de garnacha roja, que deja marchitar 59 días antes de prensarla como si fuera fresca. Una vez fermentado durante meses en depósitos de acero inoxidable, lo dejan madurar 50 meses a la intemperie en garrafas de cristal de 20 litros.
Sociedad: Joaquim Albertí, SA
www.vinyesdelsaspres.cat

LA MANZANA DE GIRONA

La toponimia cuenta la antigüedad del cultivo de la manzana en estas comarcas: Maçanet de Cabrenys, Maçanet de la Selva, Maçaneda, Massanes o La Maçana. De hecho, las palabras *maçana* en las Terres de L'Ebre y *manzana* en castellano derivan de *matiana*, el nombre de

una variedad de manzana predominante durante el Imperio romano. La IGP Manzana de Girona es más reciente. Esta IGP nació en 2001, para suceder a la denominación de calidad Manzana de Girona, creada por la Generalitat en 1983, fruto del prestigio histórico de los fruteros que han modelado los paisajes de L'Alt y El Baix Empordà, El Gironès, La Selva y El Pla de l'Estany. Los fruticultores de la IGP están comprometidos con la producción integrada, que los acerca a métodos de control de plagas más sostenibles y respetuosos con el entorno.

A pesar de que hoy en día las variedades predominantes son las comerciales golden, red delicious, royal gala y granny smith, los cultivadores de manzanas de La Selva, La Garrotxa y L'Empordà tienen inventariadas y plantadas más de un centenar de variedades ancestrales y locales. Todas estas variedades locales sirvieron, y eventualmente sirven, para elaborar un recetario rico a base de guisos y asados, para acompañar la botifarra dulce o, en particular, para preparar la manzana rellena. Muchas familias conservan manzanos dispersos para autoabastecerse de estas manzanas tan necesarias para las mesas de las fiestas patronales. Esta manzana se rellena de un asado de cordero, ternera y cerdo con galletas, especias y vino.

LAS ALUBIAS DE SANTA PAU

El Parque Natural de la Zona Volcánica de La Garrotxa no es solo un paisaje bonito y un espacio de interés para los geólogos y los naturalistas, sino que la actividad agropecuaria es muy intensa en la zona. Las alubias de Santa Pau no serían una exquisitez gastronómica si no fuera porque se siembran en los ligeros y fértiles suelos volcánicos, desde comienzos del siglo XVIII. Entonces, las nuevas especies americanas de legumbre, bautizadas *Phaseolus vulgaris*, muy productivas, se impusieron a las variedades ancestrales, *Vigna sinensis* (o *Dolichos sinensis*), de vainas muy largas y de origen euroasiático, que debieron legarnos los griegos antiguos e, incluso, les terminaron arrebatando los nombres: los griegos los llaman *phaselos*, aquí, *fesols* en catalán (alubias). Judía y alubia son sinónimos, pero en Santa Pau hablan de alubias y no de judías.

De la particular selección hecha por los labradores de Santa Pau salieron tres variedades: la tavella brisa, la setsetmanera y el gra petit. Gastronómicamente, presentan un olor dulce y una textura untuosa. De la experiencia de siglos de cosecha derivó un cultivo singular y único. Y, de este modo, el prestigio acumulado y el reconocimiento más allá de La Garrotxa les llevó a solicitar el reconocimiento de la DOP Alubias de Santa Pau, que recibió el aval de la Comisión Europea en julio del 2015.

AGRICULTURE, FISHING AND NATURE

The Diputació de Girona promoted the Girona Excel-lent seal based on the idea that a region's gastronomic culture is not limited to its cuisine or its restaurants. Instead, restaurants are the expression of the gastronomic wealth, diversity and excellence. In other words, the fact that the cuisine of the Girona region is one of the most influential in the world is not a product of spontaneous generation.

At the root of it all is the genius of people from all ages who have managed to position themselves at the forefront and who are enterprising creators and innovators in all spheres. Surrounding these individuals is a combination of factors that mean nothing happens by chance.

Firstly, there is a land of sea and mountains, of diverse and complementary landscapes, with a spectacular wealth of natural raw materials. Next is the human imprint, at a crossroads of cultures and exchanges. On one side, is a material legacy: dolmens and menhirs, farmhouses, bridges, Romanesque churches and hermitages, monasteries, green meadows, olive groves, archaic vineyards and cellars, and post-modern wineries, fields and lush orchards. On the other is the intangible, the methods of farming, horticulture, viticulture, livestock rearing, fishing, forestry and olive growing, and of transforming agricultural raw materials into quality artisanal and industrial products. The result of so many years, centuries and millennia of shaping the landscape and living in harmony with the territory are the natural parks. Three by the sea: the one in Cap de Creus, of olive groves, vineyards and rice paddies; the Aiguamolls de l'Empordà wetlands; and that of El Montgrí, Les Illes Medes i El Baix Ter. Two more are in the mountains: that of Les Capçaleres del Ter i del Freser, and the Zona Volcànica de la Garrotxa, with its pastures and beans.

All this translates into an age-old gastronomic tradition, renewed and updated in each historical period. Some witnesses of this are living and productive, like the thousand-year-old and century-old olive trees; other testimonies are archaeological, like the kilometres of dry stone walls, which are now being rebuilt, restoring them to the function for which they were first intended. And the fruit of this combination of land with its agricultural and culinary culture is the Girona Excel-lent agri-food quality seal, which was created in 2014.

Girona Excel-lent is one of the first seals created to promote high-quality local products. It is not a definitive catalogue; permanence is earned and achieved through excellence and improvement. That is why, since the first edition in 2014-2015, all the products have been selected through blind tastings by specialists from all areas of gastronomy, cuisine, research and agri-food production. This has led the Girona Excel-lent agri-food quality seal to achieve important recognition in the quality production sector.

The fourth edition

A total of 79 products from 51 different companies will bear the Girona Excel-lent seal, which was created to promote, foster and disseminate, both nationally and internationally, the highest quality agri-food products from the Girona area that are produced entirely in the region.

Of the products on the list, two have been in pride of place since the first editions: apples from the Protected Geographical Indication (IGP) Poma de Girona and fesol beans from the Protected Designation of Origin (DOP) Fesols de Santa Pau.The others were selected in March 2021, in a blind tasting for each group of products chosen: mineral waters, rice, local drinks, coffees and infusions, preserves, cured meats, foie gras, dried fruits and nuts, dairy products, honey, fish, olive oils and wines. Dried fruits and nuts, honey and infusions are all new for this fourth edition.

All the tasting sessions had a judging panel of six members and took place at the FoodLab in Riudellots de la Selva.

The taste-testers

A total of 41 taste-testers, representing a wide and varied range of professionals from the worlds of agriculture, gastronomy and catering, were invited to take part in the seven tasting sessions of the fourth edition of Girona Excel-lent, which were held between 2nd and 29th March.

At each of the tastings sessions, six prestigious specialists related to each field were invited, with representatives from science, engineering, research, gastronomic journalism, teaching, catering, the world of wine, cooking and the gourmet trade.

The taste-testers were blinded, and various gastronomic parameters were assessed, in other words, the organoleptic qualities of the products: their appearance, aroma, flavour and harmony. For unique products, numerical scores were given and deliberations held. At all the tables, next to the tasters, were two apples from Girona, a Granny Smith and a Royal Gala. These two apples, along with both the golden and red delicious, are the varieties protected by the PGI Poma de Girona.

Why the Granny Smith and the Royal Gala? Because, more than any other neutral product, apples are ideal for long tasting sessions, as they cleanse, refresh and regenerate the palate without leaving aromatic residues behind. They combine the powers of water and bread. Perhaps the most restorative would be the Granny Smith, a crisp, tart and watery apple. The Royal Gala, with its whitish, firm and crunchy flesh, is juicy, more aromatic and sweeter.

WATER

Drive along any back road in the Girona region and you are almost sure to find lorries loaded with water, bearing the logos of well-known bottled water brands. Whether you are on the plain or up in the mountains. Thousands of years of natural filtering and mineral purity.

In Les Salines, at Cap de Creus, in Les Guilleries, in Les Gavarres, in the Pyrenees or in the extensive volcanic area that stretches from La Selva and Gironès to La Garrotxa, where the volcanoes have become a natural park. Many of the springs have attracted interest for their mineralised medicinal virtues, and spas, health resorts and bottling plants have sprung up around them. Others are still largely secret, appearing on maps as sparkling springs, sulphurous springs, or hot springs.

This land boasts both sparkling and still waters. “Naturally carbonated” and “carbonated”, as stated on the labels. Water to quench your thirst, cool, neat or with a squeeze of lemon or a dash of good vinegar, particularly the carbonated kind. Or for brewing teas and infusions without altering any of the organoleptic properties of the herbs or coffee, and for cooking broths, fumet stocks, rice and *plats de cu llera* (dishes you eat with a spoon).

Font Vella - Natural mineral water

Les Guilleries is a mountainous area rich in springs in the La Selva area, where, in Sant Hilari Sacalm, the Font Vella spring is the most notable. It gives its name to one of the brands of natural mineral water with the weakest mineralisation, most suitable for low-sodium diets. Its alkaline mineral composition means it is organoleptically fresh tasting, refreshing and very light.
Company: Aguas Danone, SA
www.fontvella.es

Aigua de Salenys - Naturally sparkling mineral water

In 1823, after the discovery of the spring in the centre of Les Gavarres, close to Vall d'Aro, the commercialisation of Aigua de Salenys began. Throughout the 19th century, this highly mineralised water with a low sodium content was distributed in barrels. In 1902, they started to package it in glass bottles, as it retained its natural gas better.

Company: Aigua de Salenys, SL
www.salenys.com

RICE FROM PALS

The history of rice in the Girona region dates back to the 14th century. Our ancestors wanted to make use of the marshes and wetlands of L'Empordà, formed by the mouths of three rivers, the Ter and the Fluvià, and to a lesser extent the Muga, for agricultural production. Indeed, until the 19th century, L'Empordà was the only rice-producing area in the principality. Unfortunately, the characteristics of the ancient varieties, which were likely to have had a high capacity for absorbing liquid, are unknown. This hypothesis is based on the proportions of rice and water or broth, of a pound of rice to a porró (a tradional wine pitcher) and a half of water (i.e., 400 g to approximately 1.5 litres) in the classic rice dish of Girona cuisine, *arròs a la cassola*, which was usually quite soupy, and, also, on the idea that the rice had to be grenyal or al punt (al diente), so that it did not become overcooked and powdery.

Among the different varieties grown by the twenty or so farmers on around a thousand hectares, mainly in El Baix Empordà, the most important are the round-grain species, of the Bahía variety, although long-grain varieties are also gaining ground. The widespread passion for gastronomy has led to increased planting and testing of new varieties.

Today, rice paddies have become a feature of the landscape in the L'Empordà wetlands and added value for the natural parks of the marshes, in L'Alt Empordà, and El Montgrí, Les Illes Medes and El Baix Ter, in El Baix Empordà. This is why these rice fields have been classified as agri-environmental crops. Month after month, the rice fields mark the rhythm of the seasons. In the cold months, the fields return to their original wetland state. Then, between the end of April and the beginning of May, with the paddies flooded, the planting is carried out. In the summer they become elegant, a domesticated landscape, which continues to ripen up to the autumn harvest, just before the cycle begins again.

Pearl rice

This rice grain, with a generous amount of starch, absorbs the juice very well during cooking, making it ideal for the traditional rice casserole, *arròs a la cassola*. This variety of rice has been grown in an eco-friendly way by the Parals family. They have owned the historic rice mill in Pals since 1984, which is documented as far back as 1452.
Company: Arròs de Pals, SL
www.arrosmolidepals.com

Semi-long grain crystal rice

This variety of semi-long grain rice absorbs less juice during cooking and maintains its firm texture, making it ideal for dishes in which the sauce is served on the side. As it is grown in areas that have cooler summers and lower latitudes, it ripens more slowly and it is more robust, meaning that once it is cooked, it retains its texture better.
Company: Arròs de Pals, SL
www.arrosmolidepals.com

Brown rice

Brown rice is obtained from round-grain varieties. Once the outer husk has been removed, most of the bran, the pericarp and the skin are preserved. This rice is therefore a great source of fibre, E and B-group vitamins, and mineral salts, especially phosphorus and magnesium. Brown rice needs a longer cooking time than white rice.
Company: Arròs de Pals, SL
www.arrosmolidepals.com

LOCAL DRINKS

The Girona region is a land of traditional liqueurs, especially ratafia, a hydroalcoholic maceration based on green walnuts, herbs, fruit and spices. Ratafia is the distillation of the landscape in which it is made. Today, it is a very popular liqueur from a commercial perspective. It is traditionally made around Saint John's Day, when the nuts are green, and

towards the end of the year there are massive fairs held to celebrate this beverage, like the Festa de la Ratafia in Santa Coloma de Farners and the Fira de la Ratafia in Besalú. Ratafia has inspired some delicious *aiguardents* (literally firewater).

Even the gins made in the Girona region are closely linked to the landscape. Among the spirits are some eminently indigenous proposals, produced using local raw materials, such as an apple brandy made from the fruit of the PGI Poma de Girona. This PGI also produces apple juices from the various varieties cultivated in the area.

The craft beer boom has also led to the creation of microbreweries, cerveteques and brew pubs all over the country. Entrepreneurs are venturing into hop plantations, in an attempt to fully express the local character of a universal product.

Gin Nut Basic

This gin is a London dry gin, a 40% dry gin distilled in copper stills and containing six botanicals: juniper, coriander, cardamom, angelica root, lemon peel and rosemary. According to the company, the bottle format is a commitment to responsible drinking, both in terms of the beverage and the packaging. The bottle is therefore reusable and sustainable, as it can be refilled directly from the 20, 10 or 5-litre stainless steel barrels that the company provides to restaurants.
Company: Arbenig 2012, SL
www.ginnut.com

Mooma Apple Spirit

An artisanal gourmet spirit company based in La Garrotxa distills this spirit from cider made from apples grown by Mooma in Palau-Sator, in El Baix Empordà. Once the distillation is complete, they age the 40% spirit in oak casks and sherry barrels. The result is an aroma of apple mixed with raisins and nuts, with an aftertaste of fruit and oak from the casks.
Company: Spirits & Plus, SRL
www.spiritsandplus.com

Ratafia L'Empordanesa

Roicom handcrafts this smooth and nuanced ratafia from a hydroalcoholic maceration of green walnuts, aromatic herbs from Cap de Creus and spices. The ratafia is aged for a minimum of three months in the wooden casks that this family-run company, with a liqueur-making tradition dating back to 1875, preserves in the heart of Garriguella.
Company: Roicom, SA
www.masllunes.es

Mediterranean Fruit Water Eco Kefir

Mediterranean fruit water kefir is an alternative soft drink made with water, along with organically farmed water, agave syrup, sugar, dates, figs, lemon juice and kefir cultures. It has been designed as a refreshing and healthy drink. Recuits del Empordà emphasises the presence of probiotics.
Company: Recuits de l'Empordà, SL
www.peraladamasmarce.com

Royal Gala apple juice

The third generation of the Mas Saulot family, owners of Mooma (Montgri combined with *poma*, apple), makes natural juices from its PGI Poma de Girona fruit, grown on the L'Empordà plain. This delicious apple juice, made only with the sweet Royal Gala variety, is pasteurised and packaged in glass or a bag-in-box.
Company: Agroalimentària Mas Saulot, SL
www.mooma.cat

Minera Gold Rush Beer

Cerveseria Santjoanina, which began life in a former coal mine, brews this beer in the traditional Belgian blonde ale style. Although unfiltered, it tends to be clear, as it has been subjected to low fermentation. Pale yellow in colour with a thick, persistent head, it has a sweet, very ripe fruity aroma and a sweet taste with a dry finish.
Company: Cerveseria Santjoanina, SL
www.minera.cat

Sometimes Always

In 2019, three years after founding Dos Kiwis, Judit Piñol, from El Baix Empordà, and Michael Jones, from New Zealand, opened their attractive brew pub in the heart of the countryside. This IPA beer is cloudy, light orange in colour, with fresh aromas of grapefruit, lime and tropical fruit, accompanied by resinous tones on the palate.

Company: Dos Kiwis Brewing, SL
www.doskiwisbrewing.com

Summer Teeth

A sour, orange-yellowish craft beer with a dense, silky body, dominated by the powerful aroma of mango and passion fruit, from which it was brewed, and a bitter finish. Packaged in cans to better maintain its delicate organoleptic characteristics, it is produced by a brewery founded in 2016 in Rupià, in El Baix Empordà.
Company: Dos Kiwis Brewing, SL
www.doskiwisbrewing.com

COFFEE

There has been a major paradigm shift in coffee consumption around the world. It has ceased to be a consumer product that competed in terms of price and was valued on a binary scale: good or bad, I like it or I don't like it. Since the second decade of the 21st century, speciality coffee has burst forth with a vengeance. From the outset, speciality coffees are good and have given rise to a new profession or a new professional specialisation: the barista. This is a person who knows the product and understands how to grind and prepare it, according to its variety, origin, treatment at origin of the green coffee, and the final roast. Meanwhile, a coffee is no longer a cup of espresso made at the bar or that pot brewed once or twice a day at home; coffee, that leached chorreador-style delicacy, is now prepared according to very precise rituals in order to extract the flavours and aromas. The 21st century has also seen the emergence of capsules, which have changed the perception of coffee. In the beginning, it was all about Nespresso; now the standard method is compatible capsules.

Speciality coffee has also changed the industry that supplies roasts and many cult coffee varieties from mythical countries. Speciality coffee has also meant the renaissance of coffee shops, where espressos and filter coffees with guarantees of the utmost sensory quality are sipped. In the Girona region, especially in Girona itself, these spaces have emerged thanks to elite cyclists and athletes, champions of major international races and medalists at the Olympic Games and world championships.

Like an oil slick, good coffee has spilled across into traditional bars and restaurants. Days start better with a great coffee, and meals and after-dinner conversations finish on a high note.

Barista Pro 96 Premium

Cafés Cornellà, a company founded in 1920, has roasted this 100% Arabica bean coffee with professional baristas and the catering sector in mind, to make an iconic espresso coffee: persistent fine-bubbled crema with a reddish-roasted colour, crossed by the dark brindle.
Company: Pere Cornellà, SAU
www.cafescornella.com

Mahogany Ethiopia filter coffee

In 1991 Cafés Cornellà created the Mahogany line of premium coffees, when the gourmet coffee market was still in the minority. It has revived it at a time when the level of consumer demand has shifted to estate coffees, specific varieties and particular roasts. Lightly acidic, aromatic with citrus, combined with tropical fruit, honey and cane sugar, Ethiopia from the Limu Koss estate is made from 100% ancestral Arabica varieties.
Company: Pere Cornellà, SAU
www.mahoganyspecialtycoffee.com

Mahogany Thailand espresso

The obsession for the best espresso coffee has led Cafés Cornellà to join social projects committed to producers, looking for a

specific farm on which to grow coffee for an extraordinary espresso coffee. This is how they arrived at the Akha Hill Tribe estate, in the Dong Pangkhon area, in the Thai region of Chiang Rai, where they grow the Caturra, Catimor, Bourbon and typical Arabica varieties, under organic and fair trade certification. The first sip reveals mango, followed by cardamom and then a huge spectrum of tropical flavours. It is immediately clear why these are considered the tastiest coffees on the planet.

Company: Pere Cornellà, SAU
www.mahoganyspecialtycoffee.com

INFUSIONS

The tradition of medicinal herbs goes back a long way, to when herbal medicine was the most common form of healthcare. Time passed, herbal traditions evolved, and the most aromatic ones survived. Sometimes they were infused into teas and sometimes they were macerated with spirits. Infusions and liqueurs, pleasant in terms of both taste and aroma, to which beneficial health effects were also attributed. Ethnobotanical studies attest to, and explain very well, why each plant was used, when it could be harvested, its biochemical composition and its pharmacological properties. The catalogue of these scientific compilations of ancestral folk wisdom is very extensive. Joaquim Codina, Pius Font i Quer, Oriol de Bolós, Josep Vigo, Joan Vallès their disciples, all leading botanists, have also spoken and continue to speak.

Infusions, of a single species or a mixture of herbs, are often the alternative finale to a meal. They also provide a relaxed alternative to coffee and are a healthy alternative to soft drinks. Gardens and terraces are often planted with different species of herbs for cooking or for making herbal teas or liqueurs. Although they can be eaten fresh when they are at their peak, they are usually harvested and left to dry in a cool, dry place. As a result, in recent years, companies have appeared that supply them to us all year round, in keeping with the curative tradition.

In general, they involve infusions of a single species, but they are also made from blends, following the tradition. One of the most popular, and the one for which there is most choice on the market, is the ratafia infusion, which concentrates the basic ingredients of the most popular herbal liqueur in one infusion.

Alma chamomile

Organic-certified chamomile tea is available in 1.5 g single-dose pyramids that are fully compostable. This chamomile infusion has an intense and delicate floral flavour, making it ideal during breaks at any time or at the end of a meal. Coffee Center has been dedicated to the pleasures of the after-dinner experience for more than thirty years.

Company: Coffee Center, SL
www.coffee-center.es

Fresca Bio with mint and pennyroyal

Pep Mascarós, a long-time innovator and renewalist in the world of herbal teas, founded TeGuSt in La Bisbal d'Empordà in 2014. This infusion, made entirely with organically grown herbs, is an example: to the mixture of mints (hybrids of peppermint and pennyroyal), he has added fennel, marigold and stevia leaf, which provides the necessary sweetness in these 1.5 g biodegradable single-dose pyramids.
Company: TeGuSt Nature, SL
www.tegust.com

Posidó

Emporarom, Aromes de l'Empordà, is a company born from the union of several producers of aromatic and medicinal plants. For their products they seek local and sustainable crops. Posidó is an infusion presented in 2g single-dose pyramids, with thyme, fennel, rosemary, elder, pennyroyal and bean herb, made from plants used ancestrally in L'Empordà.
Company: Emporion, SL
www.emporarom.com

Ratafia infusion

The Santa Coloma de Farners Original 1842 *ratafia* infusion is made with the ingredients listed in the original recipe from the 19th century manuscript by Francisco Rosquelles: cinnamon, green anise, star anise, mint, fennel, juniper, cloves, nutmeg, lemon verbena and stevia leaf. It comes in 3 g biodegradable single-dose pyramids. It is the result of an agreement between Pep Mascarós and the Cofradia de la Ratafia de Santa Coloma.
Company: TeGuSt Nature, SL
www.tegust.com

PRESERVES

An exquisite part of the artisan industry stems from infinite and personal products such as canned vegetables, sweet, savoury, in vinegar or natural: pickled broccoli and chilli, mushrooms in brine, tomato sauces and whole tomato preserves, sweet conserves made from a single fruit or from various fruits or vegetables mixed together.

Some industries are looking beyond vegetable crops and fruit trees, researching new flavours and reducing sugar and salt to make preserves even healthier. Some have even moved into convenience foods. The sofregit, containing slowly sautéed onions, is the basis of Girona's cuisine. The onion ceases to be onion, it loses its memory and only the sugars remain. A sofregit is by no means a preserve designed to be rushed. Indeed, one could say that a jar of sofregit is time itself, a gift of countless hours. You must decide on the recipe, meat or fish, *mar i muntanya* (sea and mountain), or simply vegetables, and then add the sofregit.

The cuisine of Girona begins in the vegetable garden, with the onion and, if necessary, garlic for the sofregit: a sofregit made with patience, stirring for an eternity so that it darkens, but does not burn, caramelising and becoming a confit. The vegetable garden is the sofregit of the landscape.

Bitter orange marmalade

The second generation of this family business, founded in 1981 in the Fontanilles restaurant, makes the most universal of marmalades. With the tiniest addition of sugar, this bitter orange marmalade preserves the intense flavour of this fruit's acidity, which is inedible when fresh. Beyond the classic combinations with butter and fresh cheeses, it goes well with smoked and pickled salmon and is used as an ingredient for vinaigrettes.
Company: GB Artesanos Gastronómicos, SLU
www.canbech.com

Tomato jam

Tomato jam is one of the classics of the Girona region's market gardens. It originated when everyone had a garden and the surplus tomatoes were used to make sweet and savoury preserves for the whole year. Prepared with sieved fruit, it is cooked with sugar until it becomes firm. It goes beautifully with curd and matured sheep cheese, as well as with roast pork.
Company: GB Artesanos Gastronómicos, SLU
www.canbech.com

Plums in Empordà grenache syrup

Made with lemon, orange, sugar, cinnamon and red grenache, you will want to gobble down these extraordinary plums. Chef Antonio Izquierdo recommends combining them with the freshest dairy products, ricotta and curd-style cheeses or whipped cream, but he also suggests duck liver or lamb gigot. One of the charms of these plums is the syrup, a compote made with Empordà grenache, the region's most characteristic sweet wine.
Entrepreneur: Antoni Izquierdo Cruellas
www.antoniizquierdo.com

Anela Hop

Safrunat presents these desserts made exclusively with fresh apples from its own orchards. Their idea is to provide a 100% natural product that allows you to eat fruit in a convenient way, as it is drinkable. With a history of apple and pear orchards L'Empordà, Girones

and La Selva spanning half a century, this family-run company is now in its second generation.
Company: Safrunat, SL
www.anelafruits.com

V de Gust garden snails

Can Carlina is a company from Cornellà del Terri that specialises in the garden snail (*Helix aspersa*), the most popular snail for cargolades. They began their operations in the summer of 2017, with the marketing of cooked and refrigerated snails. In 2020, they came up with canned snails, cooked with sunflower oil, spices, aromatic plants and salted water. They are available in glass jars of different sizes and you just have to heat them and eat them with gusto and the seasoning of your choice.
Company: Mas Can Carlina, SL
www.vdegust.cat

Onion sofregit by Quim Matas

Slowly sautéed onion in oil, the sofregit, is the ancestral foundation of Girona's cuisine. It is the product of a long and patient confit making process, that dehydrates and concentrates the sugars in the onions. Quim Matas, a butcher and charcuterie-maker in La Bisbal since 1977, performs this delicate process over a twelve-hour period, using Figueres onions and olive oil. From that point, further ingredients can be added and it can be used in an infinite number of recipes.
Company: Carnisseria i Xarcuteria Quim Matas
www.elsefregit.com

Sofregit of Palamós prawns

Antoni Izquierdo, owner and chef of Mas de los Arcos, in Palamós, has devised a *sofregit* for seafood cuisine, which he is familiar with from his many years in the trade. Made with Figueres onion, Palamós prawns and crab, natural tomato, olive oil, sugar and salt, he recommends it for the vast recipe list of Empordà cuisine: fish and seafood rice dishes, fideu (noodle) dishes, *fideus rossejats*, casserole-type dishes like *suquets*, *sarsueles*, soups and *mar i muntanya* stews.
Company: Antoni Izquierdo Cruellas
www.antoniizquierdo.com

Allioli jelly

This 10 cm square and 3 mm thick piece of *allioli* (garlic mayonnaise) jelly was created to transmit a light garlic flavour to the hamburger-like filets russos prepared by the butchers' and charcutiers' guild as part of a joint initiative with the Fira de l'Allioli in Creixell. This lamina was conceived as a new way of presenting allioli. With infinite uses for meat, vegetables and fish, among which cod is particularly interesting. But the Pelai butcher's shop, established in 1933 in Sant Climent Sescebes, has never stopped innovating.
Entrepreneur: Enric Torrent Navarra
www.pelai.com

CURED MEATS

Pa amb tomata amb embotits (bread with tomato and cured meats) is one of the great pillars of Catalan gastronomy. Sourdough in different formats and cooking styles: rounded bread, long loaves, coca and llonguets.

Tomatoes for spreading, ripe in summer, to be hung for the rest of the year. Extra virgin olive oil to mellow the bread. And the cured meats. It all goes back to the long tradition of home butchery and harvesting from one's own garden.

The butchering still happens, but it is no longer a daily custom in each house, assisted by the most trusted neighbours and the closest relatives. Whereas it used to be an annual festival, nowadays, when it does take place, it is an extraordinary festival. The upshot is a demanding consumer, a powerful pork industry and a very competitive craft industry. The network of butcher's shops scattered throughout towns and cities continues to produce and improve traditional sausages and create new ones, and the hungriest pork-lovers are capable of travelling miles between different counties just to obtain the best selection.

Botifarra is an infinitely generic term. It

is essentially gut stuffed with meat. A basic filling of minced raw meat seasoned with salt and pepper. It can be fried or cooked on the brasa, the glowing embers. It can be dried and cured: *secallona*, *somalla*, *fuet* and *llonganissa* sausages all use the large intestine. The raw meat can be entire pieces, not chopped, marinated with salt and pepper, or stuffed: cured loin, loin head, collar, and ham. These require dry, cool, dark larders and a precise curing time.

Cooked sausages are usually the stars of the pig butchery, basically because they can be sampled the following day, although there are also those who prefer them more matured with longer in the larder. *Bisbes*, *pelltrucs* and *botifarra blanca*, others made from liver, blood, or head meat... In the end these are the basis of some very traditional dishes: broad beans and peas *a la catalana*, rices, and vegetable dishes.

Of all the products, one of the most authentic from the Girona region is the sweet *botifarra dolça*. Made with minced meat seasoned with sugar, cinnamon and lemon, and either eaten cooked or left to dry like a *fuet*, it is a relic of mediaeval cuisine.

Llonganissa de pagès

To make one of the country's most iconic sausages, at Can Pelayo, in Sant Climent Sescebes, they use only prime cuts of the Duroc breed, lean meat and shoulder, which they mince and mix with salt, sugar, pepper and natural enzymes, stuff into semi-cured pork gut and leave to dry for a few months until it is ready to eat.
Entrepreneur: Enric Torrent Navarra
www.pelai.com

Baiona

Since 1925, Embutidos Artesanos Gori, charcutiers in Sant Privat d'en Bas, in La Garrotxa, have been producing an intense and tasty traditional sausage, with pork leg, sugar, salt and pepper, which is stuffed into natural casings and left to mature on its own, thanks to its geographical location and favourable climatic conditions.
Entrepreneur: Gregori López Codina
www.embotitsgori.com

Bufa d'ou

This egg sausage stuffed into a *bufa* (pig's bladder) is not exceptional for its attractiveness, but rather because its generous size allows it to mature slowly, for longer than those stuffed into thinner casings, and to attain particular organoleptic characteristics. Jordi Vilarrasa makes it with eggs, salt and pepper, along with pork leg and shoulder from the Duroc-Landrace pigs he raises at Mas Janric de Begudà, in the Zona Volcànica de La Garrotxa natural park.
Entrepreneur: Jordi Vilarrasa Vilanova
www.jordivilarrasa.cat

Botifarra de fetge

The fourth generation of Can Faner, a company founded in 1928 in the main square in La Cellera de Ter, produces this liver sausage, so characteristic of the charcuterie of the Girona region. Made with pork offcuts including dewlap and belly, kidney, liver, egg, salt and pepper, and stuffed into the blind intestine from a pig, this sausage is very tasty and ideal for eating with *pa amb tomaquet* (bread with tomato), but especially as the filling to a tomato and olive oil slathered *llonguet* roll.

Company: Andreu Coli Pla
www.canfanera.cat

Botifarra negra

To make this blood sausage, one of the most versatile and widespread sausages in the country, the third generation of the Pelai butcher's shop stuffs blind intestines with a mixture of head meat, blood, tongue, belly, snout, lungs, dewlap with its rind and white pork fat, together with salt and black pepper, which it cooks in a convection oven. It features widely in appetisers, salads and sandwiches, but is also used as a condiment and ingredient in hearty dishes.

Entrepreneur: Enric Torrent Navarra
www.pelai.com

Botifarra de perol

Cooked three times, *botifarra de perol* is one of the tastiest sausages in Catalan cuisine and one of the most widely used in both home and restaurant cooking, be it traditional or sophisticated. First, the *perol* meat is cooked: head, tongue, belly, snout and dewlap with pork rind. This charcuterie, founded in 1933, then minces it and mixes it with egg, salt and black pepper, stuffs it into thin pork intestine and cooks it in a convection oven. In the kitchen, it is cooked a third time. Entrepreneur: Enric Torrent Navarra www.pelai.com

Fuet dolç

Fuet dolç, a sweet cured sausage, is the most distinctive sausage found in butcher's shops in Girona. It is a confection made from a mixture of pork shoulder, sugar, salt, grated lemon peel and cinnamon, which is left to dry. Due to the ease with which it can be gobbled up, it has gradually replaced the *botifarra dolça*, which had to be cooked. Joan Gironell, the third generation of a business that began in 1944 in Girona's old quarter, now makes it in Plaça del Lleó. Company: Joan Gironell www.gironell.cat

Gran La Selva cooked ham

The *pernil cuit* extra Gran La Selva cooked ham is made from unique pieces of pork, from Selecció Batallé, the company that has genetically improved the Duroc pig. A family company founded in 1917, La Selva specialises in cooked products, with the desire to establish itself in the premium sector. This slow-cooked ham has a high level of intramuscular fat infiltration, which makes it exceptionally palatable and gives it outstanding organoleptic qualities. Company: Joaquim Albertí, SA www.laselva.cat

DRIED FRUITS AND NUTS

Dozens of place names -villages, farmhouses, neighbourhoods, squares and streets- have names related to nut-producing trees: Ametller (almond), Noguier (walnut), or Avellaneda (hazelnut). Nuts are an ancient resource, with archaeological evidence. They have been a part of our collective consciousness from time immemorial. Nuts were a superfood before we even knew what that was.

The combination of nuts (almonds, hazelnuts and walnuts) and dried fruits, such as sultanas and figs, is one of the country's traditional desserts. Some people call it a «musician's dessert», as when musicians used to perform all day at town festivals this delicacy was their only source of energy. Others prefer to call it the «priest's seeds», because as the clergymen went about their business all day they used to keep it in their cassock pocket to snack on. This *postres de músic* or *grana de capellà* have been at the centre of long and cheerful after-dinner conversations, with grenache and muscatel, coffee and infusions, ratafia and other liqueurs. The combination of sultanas, figs and walnuts is so ancient that it appears in 15th century carols. While hazelnut trees are concentrated in the humid landscapes of La Selva, walnut trees are spread throughout the region (although the plantations are concentrated in Pla de L'Estany and La Selva), since the basis of Catalan ratafia is green walnuts.

Nuasets

The lack of local hazelnuts in the shops led five producers from Brunyola to initiate a joint project to promote the magnificent hazelnut plantations of this La Selva region. The result are Nuasets, shelled and roasted Brunyola *negreta* hazelnuts. It is a harmonious, delicious, sweet and tasty product, with an attractive crunchy texture and a balanced oil content. Company: Esclovellana, SL www.nuasets.cat

Can Llavanera walnuts

The Fluvià river provides the ideal ecosystem for the walnut tree, which is why it was reintroduced

at the end of the last century. However, it has now been replaced by two very well-adapted Californian varieties: Hartley and Pedro. Can Llavanera, documented as far back as the 12th century, has 26 hectares of walnut trees, located in the neighbouring municipalities of Crespià, El Pla de L'Estany, and Cabanelles, in L'Alt Empordà. Company: Can Llavanera, SL www.nousdecanllavanera.com

FOIE GRAS

Roasts and stews of duck and goose are among the great festive dishes from L'Empordà to La Cerdanya, where they are also known as *tiró*. Traditionally, the duck is cooked with pears or turnips, and its offal is prepared with two *picades* (sauces), along with a *sofregit* with the wings, head, neck, legs, crest, gizzard and liver of other species of birds. The dish, formerly known as *platillo de la batalla d'Almansa*, is one of the most iconic and complex dishes in Catalan cuisine.

Indeed, many households fattened a duck, or less often a goose, for the town festival and the long Christmas feasts; during the year they fed them with snails and windfall figs. This familiarity with waterfowl explains why the breeding of mulard ducks, a hybrid resulting from the cross betweeb a Peking female with a male Muscovy or Barbarian duck from the Andes, was so popular, and was intended to be used to produce foie gras.

For a very long period of time, French cuisine was an international benchmark and restaurants all over the world wanted to emulate it. As a result, all the top restaurants had foie gras dishes, one of the icons of historical Occitan cuisine.

The first attempt o dedicate a duck farm to the production of foie gras in the Girona region was made in 1976, but it was not until 1982 that this sector became established. Just like the pigs, all of the duck is used: confit duck legs, marinated breast, preserved gizzards, stuffed necks, mousses, pâtés with various pairings, pork rind, botifarra sausages and cured meats. Classic recipes are respected and new formulation are being innovated.

Foie gras extra

The Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, where Collverd has its facilities along with most of the farms that supply them, is the ideal environment for raising ducks on cereals, especially maize. Its naturally fatty liver, fresh and whole, uniformly coloured, with a silky and compact texture, is ideal for grilling and for preserving in tubs. Company: Collverd Productes de l'Ànec, SA www.collverd.com

Foie gras micuit

Whole cooked foie gras, prepared in a bain-marie with salt, pepper and a liqueur or distillate, generally Armanyac, is one of the most widespread ways of consuming fatty duck or goose liver. On its own or with toast, roast potatoes or truffles, to top rice and pasta dishes, as a stuffing, or with jams like fig or citrus, micuit is delicious. Company: Collverd Productes de l'Ànec, SA www.collverd.com

Celler foie gras

Cellar foie gras, prepared without heat, using only salt, is the signature product of this company, founded in 1980, one of the oldest and most pioneering in Spain in the production of duck products. It is the closest way to eating natural foie gras, be that simply with gusto, as shavings, or in carpaccio. Company: Collverd Productes de l'Ànec, SA www.collverd.com

DAIRY PRODUCTS

Herds of cows, sheep and goats have been common among the Geron region landscapes. Some are nomads, looking for the best pastures in the Pyrenees in summer and the best weather

on the plains in winter. Cattle has been nomad for many centuries. Herds of goats were more stable. These were mixed production flocks: milk, meat, wool, and leather for tanning.

Cottage cheese and mild cheeses were typical dairy products of the 20th century. Matured cheese was mostly made in mountain areas, as a result of transport and conservation needs. Paradoxically, ledgers and recipe books from up to the 19th century often refer to the use of mature and aged cheeses in kitchens and at the table. Fortunately, from the end of the 20th century the production of matured cheeses was recovered, a fact that has had an incredibly positive impact on the environment and the recovery of the rural economy. Today there are a number of cheese-making farmers of different types, but also many direct collaborations between small independent farmers and cheese artisans. Some have recovered the artichoke thistle farming to curdle the cheese and, above all, to make the cloth-method cottage cheese in the Baix Empordà region or the *olleta* method cheese from the Alt Empordà region, which is the most traditional and popular dairy product. Small farmers have focused on a more sustainable diet and general production, resulting in very high-quality milk.

Organic fresh milk

The family farm Raphel Lladó was born in 1994, when Tomàs Grau Sastre and Roser Jiménez settled in the neighbourhood of Brugueres, in Maià de Montcal, with the will to live in balance with the environment and become a model of sustainability, with 11 cows and 3 heifers, grazing daily on the 26.6 hectares of crops and meadows of a farmhouse that also has 8 hectares of holm oak and oak forest and 3 hectares of riverside trees, next to the Fluvià river. So that this extraordinary milk does not lose any organic or nutritional properties, it is pasteurized at 63 ° C in a bain-marie for half an hour.

Entrepreneur: Cristina Grau Jiménez www.raphel-llado.com

Organic fresh sheep's milk

The sixth generation of a family of shepherds from Siurana d'Empordà produces this intense sheep's milk from the Ripollesa breed, fed and raised with criteria of organic agriculture and livestock. At Mas Marcè they opted for this autochthonous sheep, which is characterised by being a breed with little production, but of extremely high quality. Company: Recuits de l'Empordà SL www.peraladamasmarce.com

Natural cow's milk yoghurt

Mas Marcè buys fresh cow's milk from the farms La Lietera de l'Empordà to make its yoghurt. After coagulating the milk by lactic fermentation using *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus* and *Streptococcus thermophilus*, the yoghurt is whipped to give it a gourmand creamy texture. Company: Recuits de l'Empordà SL www.peraladamasmarce.com

Cloth-method cottage cheese

The Fonteta cottage cheese was first made in 1990 when the Martell family decided to recover the old tradition of making cottage cheese with a cloth, which today is very typical of the Baix Empordà and Gavarres regions. They were traditionally wrapped in reusable yarn cloths, but, for food safety reasons, they were replaced by cellulose cloths. The company's best cottage cheese is made with goat's milk, with love and elegance. Company: Recuits de Fonteta, SL www.recuitsfonteta.com

Sheep cottage cheese

Mató is the country's most popular fresh cheese. At Mas Marcè they make it with organic sheep's milk from their Ripollesa breed herds, and curdled with cardoon, the traditional coagulant. In the same way as this farmhouse in Siurana d'Empordà recovered the Ripollesa breed, they have also recovered the cardoon. Its cottage cheese is a bright white colour and has an intense fresh milk flavour. To better appreciate it, it should be eaten alone or with sugar. Company: Recuits de l'Empordà, SL www.peraladamasmarce.com

Tap de la Bruguera

The Mas Borni farm, located in the Pla de la Bruguera in Llagostera for several generations, makes its cheese with the milk of a herd of 60 cows, fed with fodder grown in its fields and in the neighbouring town of Tossa de Mar. Tap de la Bruguera is a soft cheese with a bloomy rind, covered with vegetable ashes, made with raw milk, with a sweet and buttery taste, hints of mushrooms and spicy at the end of its ripening. Company: Explotació Agrícola Borni, SL www.masborni.cat

Pla d'Alba

Mas Alba is an agriculture family business, with 100 hectares of forest, crops and livestock, with a herd of 300 goats that provide milk for their dairy products. Pla d'Alba is a soft raw goat's milk cheese, with an ivory colour bloomy rind, an aroma of fresh mushrooms and buttery to the taste. Although this cheese is actually flat, Martí Huguet named it after Albert Pla. Company: Mas Alba 1748, S.L. www.masalba.cat

Saülí

La Xiquella makes this hard-pressed cooked cheese with raw cow's milk from the Bruna breed herd. The rind is washed, and the cheese is matured for at least one year. In 2014 Oriol Rizo and Irma Casas settled at Mas El Xiquillo from the neighbouring town of Vilallonga, at the Vall d'en Bas, where they opened a rural tourism house and founded the artisan cheese factory La Xiquella.

Company: La Xiquella Formatges i Turisme Rural, SLU www.laxiquella.cat

Babaus

Mas Alba is a farmhouse dating back to the 18th century, located in Terradelles, in the town of Vilademuls, at Pla de l'Estany. It is well connected and near to both the sea and the mountains. Babaus is a raw goat's milk cheese, with a firm consistency, a bloomy rind and is matured for three months. As a result of reusing of the curd from the production of other cheeses at the Mas, it is made at a higher temperature and has a very mild and pleasant taste. Company: Mas Alba 1748, S.L. www.masalba.cat

Bordegàs

Peralada Mas Marcè makes this shepherd's cheese matured from organic raw milk from its herd of “La Cauna” sheep. Serrat is the traditional matured cheese that shepherds make during their stay in the pastures of the Pyrenees mountains, during spring and summer. The Bordegàs three-kilo cheeses mature for a minimum of four months. Company: Recuits de l'Empordà, SL www.peraladamasmarce.com

Golany

La Balda is a cheese factory founded in 2012 at Mas Vilotxa, in Granollers de Rocacorba, in the Vall del Llémena. With organic certification, it makes artisan cheeses with raw milk from nearby farms. Golany is a soft, deliciously creamy cheese made from raw cow's milk, with a mixed, bloomy and washed rind, which matures for three weeks in a cellar. Entrepreneur: Pablo Garcia www.labalda.com

El Glauc

Paula Fonollà Araujo and Albert Grabulosa Reixach founded the Xauxa Cheese Factory in Les Preses in 2018, where they make raw cow's milk cheeses from organic livestock from Can Frigola del Bosc, Borgony, in Pla de l' Estany. El Glauc is a soft blue cheese with a buttery texture, an intense and elegant taste, and slightly salty. The pieces, weighing 3.5 kilos, are left to mature for four months. Entrepreneur: Paula Fonollà Araujo <https://acrefa.cat/formatgers-artesans/formatgeria-xauxa/>

Puigpedrós

El Molí de Ger is a farmhouse located at an altitude of 1,135 metres, in the sunny part of La Cerdanya, dedicated since 2007 to making artisan cheeses with raw cow's milk from its Frisona breed herd crossed with the Belgian white-blue breed. It is a soft cheese with a washed rind, orange on the outside and aged ivory on the inside. The Puigpedrós is one of its most celebrated cheeses. Company: La Verneda 2007, SL www.molideger.com

Tupí de Ger

Tupí is the typical Pyrenean cheese, invented by shepherds to promote matured cheeses. Today, it is made from fresh cheese curd and fermented with wine, liqueur or spirit in a traditional pottery container, the “tupí”. El Molí de Ger uses a herb pomace, which adds aromas to the “tupí” and enhances the spicy taste of the cheese. Company: La Verneda 2007, SL www.molideger.com

OILS FROM GERONA

The olive groves are living testimonies of history. There are ancient plantations, with olive trees approaching or over a thousand years old. These trees are impressive, for their robust dimensions as well as the history around them; the men and women who have worked with them or contemplated them.

There are thousands of centennial olive trees left. Thousands and thousands were planted between the end of the 20TH century and these first two decades of the 21st. The ancestors selected the best varieties for the soil and climate of the Geron regions, from sea level to the more mountainous areas. As a result of this olive tree and oil history, in 2008 the Protected Designation of Origin (DOP) Empordà Oil was born, which recognizes three varieties of autochthonous olive tree: argudell, corivell and verdal or llei de Cadaqués, only from olive trees from Alt and Baix Empordà, three municipalities of the Pla de l'Estany and five from the Geron region.

The regulatory council also allows the DOP Empordà Oil the oils that do not exceed a fifty percent of the Arbequina variety, which has also been adapted to the territory. However, the argudell variety is the most grown and characteristic as it produces very high-quality oils. The corivell is quite testimonial. The verdal variety adds personality to the oils of Cadaqués. In the same way that olive trees grow despite the denomination, with local or imported varieties, in recent years research and passion have led to the use of old varieties, some of which are about to be recovered or are recovering well, such as the salar from Arbúcies, in the Montseny, in La Selva.

Mas Auró Argudell

This extraordinary, fruity and green virgin olive oil is the exclusive fruit of the centuries-old olive trees of the autochthonous Argudell variety, which are grown following the strictest criteria of organic production, in the hills of Espolla and Sant Climent. Mas Auró is a family business dedicated exclusively to olive trees and the production of virgin olive oil, with a mill in Esponell, in Pla de l'Estany. Company: Auró Agrícola, SL www.masauro.cat

Serraferran, extra virgin olive oil

Fina Sala follows the secular tradition of producing oil from Ventalló, a historic town in the Geron region. The Serraferran is made with century-old, even millenium old olive trees, and with the Argudell and Arbequina olive varieties. The result is a balanced, green, fresh, light oil, with bitter notes of artichoke, tomato, apple and nuts from the Argudell variety and fruity notes from the arbequina variety. Company: Oil de Ventalló, SL www.oliventallo.com

Mas Auró Koroneiki

This fruity and intense green extra virgin olive oil is obtained from olives of the koroneiki variety,

the most grown variety in Greece. In the farm of Esponellà de Mas Auró there are 300 planted olive trees of this variety with a high yield of high-quality oil. As Mas Arce harvests its olives at an early stage of ripening, its koroneiki oil has a high biophenol content. Company: Auró Agrícola, SL www.masauro.cat

Mas Auró l'Olivet

In search of a balanced profile oil and thinking of a wider market, Mas Auró makes a blend from a selection of its extra virgin olive oils, which varies year after year, according to the results of the harvest. The selected olive tree offers a balance between the fruitiness of the green koroneiki olive and the frantoio, and the smoothness of the riper Arbequina olives. Company: Auró Agrícola, SL www.masauro.cat

HONEY

Different landscapes, climates, microclimates and soils make the distribution, variety and botanical behaviour different. The diversity emerges especially during the distilling of the nectar and other plant secretions which is made in beehives or rucs. Honey is a symptom of floral richness and, above all, of environmental health due to the presence of bees. *Apis mellifica* also has the ability to extract more juice from the botanical variety of a territory than fans of medicinal herbs and ratafia producers. This is why we find and appreciate honey from heather, chestnut, holm oak or alfalfa blossom. Hence the honey of a thousand flowers varies from one place to another and has different flavours and aromas depending on the skills and tastes of each beekeeper.

The Geron regions stand out for their dry and humid lowland and mountain forests, their Mediterranean and alpine meadows. Bees do not discriminate against any species, natural or naturalized, wild, field or garden, urban, semi-urban or rural. This makes honey infinite and varies in taste, even if made from a single variety.

Honey is the sweet culmination of a healthy meal, especially for its faithful followers who seek permanent ties with nature, for all the health benefits it offers beyond its sweetness. Many people prefer to sweeten tea with honey. Also used to make cakes, it is essential in classic nougats and bread with honey is one of the great childhood memories for those with a sweet tooth.

Mountain honey from the Geron Pyrenees

Dolça Abella is made up of two nomad beekeepers who follow the optimal flowering moments of the different species of honeybees, with a workshop and shop in Crespià, where they raise bees. Thus, from the hives of the Pyrenees they have obtained this relaxing mountain honey with hints of the large-leaf lime tree. Its colour is a pale amber, its aroma is slightly floral, of green vegetables, and hints of balm and menthol. To the palate, it is slightly balsamic, with a bitter finish and some sour hints.

Company: Dolça Abella, SC www.dolcaabella.com

A thousand flowers from the botanical garden Marimurtra

The bees from 14 beehives distributed over the 4.5 hectares of the Marimurtra botanical garden, in Blanes, make one of the most exceptional honeys that anyone can imagine and taste. They use the pollen from the flowers of 4,000 species from all over the world. The Cal Faust Foundation, set up in 1951, collects 150 kilos of this extraordinary honey every year. Company: Cal Faust Foundation www.marimurtra.cat

Cap d'ase at Cap de Creus

Cap de d'ase is one of the characteristic flora species found at Cap de Creus, which reaches its maximum splendour at the beginning of spring, when this natural park is filled with patches of purple. This allows Dolça Abella, which controls

300 beehives in different parks and locations in the Gerona region, to obtain honey with a large amount of thyme. The honey from cap d'ase has a mild floral aroma, is sweet and has subtle notes of tartrass.

Company: Dolça Abella, SC
www.dolcaabella.com

MARINE PRESERVES

Fishing has been fundamental since ancient times. Almost at the same time, salted fish appeared as the first method of conservation during the seasons of overabundance, especially sardines, mackerel, tuna and anchovies; they guaranteed food and sales for the times which catches decreased or storms prevented them from fishing. There are documented salt flats in the Gulf of Roses, as well as traps in Cap de Creus, in Mar d’Amunt and Canyelles Grosses. Most of the active and historic ports on the Costa Brava had encircling fleets for bluefish.

In L'Escala, the Alfolí de la Sal still exists; an old warehouse dedicated to the distribution of this mineral which was not always obtained from salt flats at sea level. Alfolí was operational until 1869, when the royal salt monopoly ended. The Costa Brava is still territory of salted fish. L'Escala is the town with the most factories and is famous for its salted anchovies; canned sardines are a delicious gastronomic delight from l'Escala that competed for many years with herrings, which are also sardines but pressed. The herrings are distributed in boxes with a circular base and the sardines, a semi-preserve, in a rectangular box.

Marine preserves from the Costa Brava are currently more dependent on the cold chain and pasteurization than on salt and are no longer limited to preserved blue fish. The catalogue is extensive and includes broths and stews, seasonings, stuffed olives, an amazing frozen prawn or a stir-fry with prawns and crab, which, in fact, is a mixed preserve included in the catalogue of another section of Gerona Excellence.

Anchovies in salt, by Anchoves de Roses - Conserves Bahía

Brine anchovies are the canonical format of our canned fish. In the past, they were distributed in large glass jars, sold in units and each person rinsed off the salt at home under the tap, separated the fillets and seasoned them with oil. In a smaller format, Anchoves de Roses, born in 1960 and dedicated to marine preserves since 1980, presents their loving preserved anchovies.

Company: Peixos Mar Pla Hermanos Martínez, SL
www.anxovesderoses.com

Anxoves Callol Serrats

Aware that consumers are increasingly in a hurry, canning companies do some of the work they would have to do at home. After the anchovies have matured in brine, without a head and gut, for at least six months, the main spine is removed, and the fillets are packaged in olive oil. This allows the filets to keep their firm texture and the essence of the l'Escala anchovies and are ready to be eaten. Company: Fill de J. Callol Serrats, SL
www.callolserrats.com

Olives stuffed with anchovy, by Anxoves Callol Serrats

What would a vermouth be without olives? Vermouth olives are expected to be stuffed with anchovies. Fill de J. Callol Serrats, a family business dedicated to salting anchovies since 1847, they stuff them with pieces of anchovy from l'Escala, which gives them their marine, iodised flavour. They use mançanena variety olives and stuff them, one by one by hand, with the anchovy fillet made and desalted the traditional way. Company: Fill de J. Callol Serrats, SL
www.callolserrats.com

Homemade fish broth from Palamós bay

The homemade fish broth from Palamós Bay has such an intense flavour that it can be consumed

on its own in a mug. Ideal for rice dishes, noodles and seafood stews, this broth has been made with rock fish, Figueres onion, carrot, tomato, Puig Macaia olive oil from Palamós, water and salt, in Calella de Palafrugell, for Peixos Mielgo, a company founded in 1927. Company: Peixos Mielgo, SC
www.peixosmielgo.com

Blue fish broth from Palamós bay

At the same time as maintaining the sale of fresh fish and packaged products in the Palafrugell market, the third generation of Peixos Mielgo collaborates with IRTA. One of the results of this research collaboration is this broth with a high Omega-3 content, made with soup blue fish from the port of Palamós, garlic, parsley, Figueres onion, Puig Macaia olive oil, salt and water. Company: Peixos Mielgo, SC
www.peixosmielgo.com

Prawn carpaccio from Cap de Creus

A totally natural and artisan preparation, by with exceptionally fine slices of raw red prawn, of the Aristeus antennatus species, it considered the best species from a gastronomic point of view. The company Pescadors de Roses Planta d'Envasat, created by the Guild of Fishermen of Roses and Peixos Gotanegra, SL, guarantees that 95% of the prawns have been caught by the fleet belonging to Roses and the rest comes from the neighbouring guilds at the Port de la Selva and Llançà. Company: Pescadors de Roses Planta d'Envasat, SL
www.pescadorsderoses.com

Anchovy Extract Spring Selection

In the process of maturing anchovies in brine, a liquid is created that is traditionally called *liquamen* or *garum*. Anchovies caught in Spring months, when the blue fish is greasy and flavourful, are matured for longer, so that liquid produces the best perfumes of the sea. The impurities are filtered, and Callol Serrats packs its extract, which is a flavour enhancer with an intense aroma of the sea.

Company: Fill de J. Callol Serrats, SL
www.callolserrats.com

Anchovy extract with extra virgin olive oil

The Anchovy Extract from the Spring Selection, with all the marine essence of the anchovy, is mixed with extra virgin olive oil from the Empordà region to create a seasoning that transmits the sweetness and the bitterness of the Empordà to salads, pasta and other dishes. This is a new product designed by the sixth generation of Callol Serrats, a company founded in the middle of the 19th century.

Company: Fill de J. Callol Serrats, SL
www.callolserrats.com

THE WINES

The history of the vineyard and wine from the Empordà dates back at least 2,500 years. Archaeology confirms the existence of wild vineyards and the wine trade. The cultivation of the vineyard and the elaboration of wine in the Roman villas of the first centuries of our era are already known. Later, the Benedictines - the builders of Europe- and other religious orders continued, extended cultivation, and became the first great socialisers of wine.

They planted vines on the plains and slopes. The plains surrounding Sant Pere de Rodes were full of vines, sustained by the balance of tens of kilometres of dry stone wall, which prevented erosion caused by torrential rains. Today these elements of the landscape have been recovered to maintain history, to recover crops and protect the mountains.

Throughout history, different authors have referred to the wines of the Empordà. One of the most famous is Hans Christian Andersen, in *l'Spanien*, published in 1866, about his journey through the peninsula in the months of September to December 1862, just one year before the first appearance in Europe of Phylloxera, the insect that changed our history. The Danish writer arrived at the peninsula through the Empordà, in a stagecoach from

Perpignan, the last train stop before the border. On the way to Gerona, the stagecoach stopped at Figueres:

«In Figueres a set lunch table was waiting for us [...]. The table was full of cured meats, meat dishes of all kinds, boiled fish and fried fish. An excellent table for a lunch in a Spain, where it was said there was no food that could not be tased! Incomparable fruit, gleaming wines...».

Before Andersen, one of the great medieval wise men, Francesc Eiximenis (1330-1409), already praised the Empordà wines among the best in the world at the time, as we read in a chapter of the *Terç del Crestià*: «Dels vermells de la terra no puix beure, per tal bec d'estiu calabresc de Santo Noixet, túrpia o trilla, picapoll de Mallorca, rosset o dels clarets d'Avinyó. D'hivern he del de Madrid de Castella, e d'aquells fins espanyols, o del de Gascunya, o del monastrell d'Empordà. [...] A sapor bec de Beuna o de sent Porçà e faç-me refrescar les comes amb aigües precioses». The *monastrell* was supposed to be a sweet wine, as it has qualities for sweet dishes as proved by other denominations of the Crown of Aragón.

In 1975, the Empordà Denomination of Origin (DO) was created and characterised mainly by the wines produced with the different varieties of Grenache, which here is called *lledoner*, with Cinsaut or Carignan, the Maccabeo and the *Muscatel* from Alexandria.

Today, however, growing vineyards is no longer limited to the Empordà region, and production covers all the territories in the Gerona area, from the sea to the high mountains, wine making in many ways and styles, with different results, some close to tradition and others closer to natural wines, completely free, personal and with unique results.

Vall de Molinàs white 2018

Celler Hugas de Batlle blended in 2002 in Colera, with the clear idea of perpetuating the environment, without losing the thread of history. So they planted the vines in straight lines on dry stone terraces, with magnificent views of the Mediterranean, which gives character to its wines. The Vall de Molinàs white is a wine made only with hand-harvested white Grenache, aged for three months in French oak barrels. Company: Celler Hugas de Batlle, SA
www.cellerhugasdebatlle.com

Gerisena white 2019

The Gerisena winery has made this wine with hand-harvested grapes from white hackberry vineyards over 50 years old. Prior to the fermentation of the grape juice, the grapes are macerated to extract the primary aromas of the ripe fruit. The grape juice is then macerated with lees for a week to extract it aromatic potential. The fermentation of the grape juice is done at a controlled temperature. The aging is done in new French oak barrels for five months with the wine sediments.

Company: Agrícola de Garriguella i Rabós, SCCL
www.cellergerisena.com

Oriol rosé 2019

Rosés were in the past the most characteristic wines of the Empordà. Now Vinyes dels Aspres presents this 2019 Oriol rosé, made exclusively with red Grenache, one of the most characteristic varieties of the Empordà. Of a bright red colour, between a strawberry and a fig, it is a rosé with considerable body. From an aromatic point of view, it has fresh grass with hinted notes of citrus, and in the mouth, there are notes of fresh figs and tree cherries. Company: Joaquim Albertí, SA
www.vinyesdelsaspres.cat

Babalà, red wine Eixerit 2020

The Espolla cooperative, founded in 1931, makes this wine with a blend of 85% black hackberry and 15% red hackberry. Babalà is a red wine of a medium maceration fermented in cement deposits and aged for four months in contact with the sediments and pieces of oak. Cherry red in colour, it has a fresh fruit aroma with aniseed notes and, on the palate, it is sweet and with tannins. Company: Celler Cooperatiu d'Espolla, SCCL
www.cellerespolla.cat

Camí de Cormes 2017

The Roig Parals winery is a family winery with 18 hectares of vineyards that in 2004 was incorporated into the Empordà denomination of origin. However, its activity of cultivating the vineyard was documented in 1850 in Mollet de Peralada, so they have some century-old vines. In particular, the Camí de Cormes is a red wine made with Carignan grapes vines over a hundred years old, which give it a great personality. Company: Roig Parals, SL
www.roigparals.cat

Generous wines

A pleading document from the monks of Sant Andreu de Sureda, in Rosselló, addressed to the French king Pepin the Short (714-768), father of Emperor Charlemagne, called for protection for the vineyards of the Albera coastal slopes – that separate the Empordà, to the south, from Rosselló in the north – in view of the vineyard plantations on the plains, and expressly requested that the name Grenache from Empordà was reserved. Although it is not known what kind of wine it was, in all regions the sweet wine is the most characteristic. In fact, Grenache, a natural sweet wine made with hackberry, is the most unique and characteristic product of the whole Empordà denomination of origin.

Grenache or Garnacha is a generous wine with hints of ancestral acidity, as it is oxidized in old wood barrels, which concentrate flavours and aromas and are soaked in the memory of the old sediments. People are often delighted by the dozens of irregular carafes lined up in the sun with serene, aging, and oxidising Empordà Grenaches. Located on windows sills, landings, staircases or corners of courtyards, these carafes are a fascinating object.

Torre de Capmany, Grenache Gran Reserva

Although the Pairó family has a long history related to the wine that has been documented since 1871, the Pere Guardiola winery was not opened until the end of the eighties. Using the Grenache barrels in “soleras” they began to make the Torre de Capmany exclusively with the white hackberry variety. It is matured following traditional Empordà method with old family “soleras”, a minimum of two years. Company: Pere Guardiola, SL
www.pereguardiola.com

Sweet muscatel wine l'Eròtic

The Roig Parals winery makes this natural sweet wine with small-grained muscatel grapes from old vineyards and overripened on the plant. Muscatel is one of the most classic sweet wines of the Empordà, usually sweeter and more floral. Roig Parals adds elegance and subtlety. Company: Roig Parals, SL
www.roigparals.cat

Dolç de Gerisena 2019

The agricultural cooperative of Garriguella i Rabós dedicates 30 hectares of its best old vineyards, with an average of 70 years old, to the wines of its Celler Gerisena. Although Garriguella is famous for Grenache, Celler Gerisena has a sweet wine made with black Cinsaut (Carignan) from over 50-year-old mountain vineyards, which has been aged for 12 months in oak barrels and 12 months in unfired terracotta earthenware amphoras. Company: Agrícola de Garriguella i Rabós, SCCL
www.cellergerisena.com

Bac de les Ginesteres

Cherry root colour. Aromas of vine peach jam, orange and almond blossom, fresh butter, coconut shell, aniseed and walnuts. Roasted sweet potato flavour and nuts. All of this makes up the Bac de les Ginesteres, one of the most unique wines of the Empordà. Vinyes dels Aspres is made with red Grenache grapes, which are left to germinate for 59 days, before being pressed as if fresh. Once fermented for months in stainless steel deposits, they mature for 50 months in the sun and serene in 20-litre glass carafes. Company: Joaquim Albertí, SA
www.vinyesdelsaspres.cat

APPLES FROM GIRONA

The name of the places explains the age of the apple cultivation in the Gerona regions: Maçanet de Cabrenys, Maçanet de la Selva, Maçaneda, Massanes or La Maçana. In fact, the words *maçana* in Terres de l'Ebre region and *manzana* (apple) in Spanish come from the word *matthiana*, the name of an apple variety predominant during the Roman Empire. The PGI Poma de Girona (Apple from Gerona) is more recent. This PGI was created in 2001, succeeding the quality denomination Poma de Girona, created by the Generalitat in 1983, the result of the historical prestige of the fruit growers who have shaped the landscapes of the Alt and Baix Empordà, the Gironès region, La Selva and the Pla de l'Estany. PGI fruit growers are committed to integrated production, which brings them all closer to more sustainable and environment friendly pest control methods.

Although today the most popular varieties are the commercial Golden, Red Delicious, Royal Gala and Granny Smith, the orchards in La Selva, La Garrotxa and the Empordà have more than a hundred historic and local varieties under inventory and planted. All these local varieties were used, and eventually serve, to make rich recipes based on stews and roasts, to accompany the sweet sausages, and mostly to make the stuffed apples. Many families keep a few apple trees to stock up on this much acclaimed fruit on festivity tables. This apple is stuffed with roast lamb, beef and pork with biscuits, spices and wine.

SANTA PAU BEANS

The Garrotxa Volcanic Zone Natural Park is not only a beautiful landscape and an area of interest for geologists and naturalists, but also has an intense agriculture and livestock activity. Santa Pau beans would not be a gastronomic requirement if it were not for the fact that they have been sown in the light, fertile soils of the volcanoes since the beginning of the 18th century. Then the new American highly productive bean species, baptized *Phaseolus vulgaris*, took over from the ancestral varieties, *Vigna sinensis* (or *Dolichos sinensis*), with exceptionally long pods and Eurasian origin, which the ancient Greeks must have brought and even ended up borrowing their names: the Greeks call it phaselos, here *fesols* (kidney beans. Fesol and *mongeta* are synonyms, but in Santa Pau, they call them *fesols* not *mongetes*. From the careful selection made by the farmers of Santa Pau, there were three varieties: the tavella brisa the setsetmanera and the gra petit. Gastronomically, they have a slight hint of sweetness and have a creamy texture. The experience of centuries of harvesting produced a unique and singular crop. And so, the accumulated prestige and recognition beyond La Garrotxa led them to apply for protection under the Denomination of Origin as Fesols de Santa Pau, which was granted by the European Commission in July 2015.

AGRICULTURE, PÊCHE ET NATURE

La Diputació de Girona a promu le label Girona Excel·lent à partir de l'idée que la culture gastronomique d'une région ne se limite pas seulement à la cuisine ou aux restaurants. A ce titre, les restaurants sont l'expression de la richesse, de la variété et de l'excellence de la gastronomie. En d'autres termes, le fait que la cuisine de la région de Gérone soit l'une des plus influentes au monde n'est pas le résultat d'une génération spontanée.

Il y a par-dessus tout le génie de personnes de tous âges qui ont su se positionner à l'avant-garde et qui ont été des créateurs et des innovateurs inatigables dans tous les domaines. Ils ont été accompagnés d'un ensemble de facteurs qui font que rien n'est le fruit du hasard.

Tout d'abord, une région de mer et de montagnes, de paysages variés et

complémentaires, avec une richesse spectaculaire en matières premières naturelles. Ensuite, l'empreinte humaine, au carrefour de cultures et d'échanges. Il existe d'une part un héritage matériel : dolmens et menhirs, mas, ponts, églises et ermitages romans, monastères, pâturages, oliveraies, vignobles, caves ancestrales et modernes, champs de culture et vergers. D'autre part, l'immatériel, la manière de faire l'agriculture, l'horticulture, la viticulture, l'élevage, la pêche, la sylviculture ou l'oléiculture, et de transformer les matières premières agricoles en produits artisanaux et industriels de qualité. Les parcs naturels sont le résultat de tant d'années, de siècles et de millénaires façonnant le paysage en coexistence avec le territoire. Trois parcs naturels se trouvent sur la côte : celui du Cap de Creus, avec ses oliveraies, ses vignobles et ses rizières, celui des marais Aiguamolls de l'Empordà, et celui du Montgrí, des Iles Medes et du Baix Ter. Deux autres parcs sont en montage: celui des Bassins supérieurs du Ter et du Freser et celui de la Région volcanique de la Garrotxa, avec ses pâturages et ses haricots.

Tout cela conduit à une tradition gastronomique séculaire ininterrompue, renouvelée et mise à jour à chaque époque historique. Certains témoins sont vivants et productifs, comme les oliviers millénaires et centenaires ; d'autres sont des témoignages archéologiques, comme les kilomètres de mur en pierre sèche, aujourd'hui restaurés pour leur redonner la fonction pour laquelle ils ont été construits.

Fruit de cette conjonction de terroir et de culture agricole et culinaire, le label de qualité agroalimentaire Girona Excel·lent a vu le jour en 2014.

Girona Excel·lent est l'un des premiers labels créés pour promouvoir des productions locales de grande qualité. Ce n'est pas un catalogue perpétuel ; la permanence se gagne et s'obtient avec excellence et raffinement. Ainsi, depuis la première édition de 2014-2015, tous les produits ont été sélectionnés lors de dégustations à l'aveugle par des spécialistes de tous les domaines de la gastronomie, de la cuisine, de la recherche et de la production agroalimentaire. Cela fait que le label de qualité agroalimentaire Girona Excel·lent est très renommé au sein du secteur de la production de qualité.

Quatrième édition

En tout, 79 produits de 51 sociétés différentes porteront le label Girona Excel·lent, créé pour promouvoir, encourager et diffuser au niveau national et à l'étranger les produits agroalimentaires de la meilleure qualité, élaborés à cent pour cent dans la région de Gérone. Parmi les produits de la liste, deux portent ce label depuis la première édition: les pomes de l'indication géographique protégée (IGP) Poma de Girona et les haricots de la Dénomination d'origine protégée (DOP) Fesols de Santa Pau.

Les autres produits ont été sélectionnés en mars 2021, lors de dégustations à l'aveugle pour chaque famille de produits retenue : eaux minérales, riz, boissons locales, café et infusions, conserves, saucisses, foie gras, fruits à coque, produits laitiers, miels, poissons, huiles d'olive, vins et vins doux. Les noix, les miels et les infusions sont les nouveautés introduites lors de cette quatrième édition. Toutes les dégustations ont été assurées par un jury de six membres et elles se sont tenues au FoodLab de Riudellots de la Selva.

Les dégustateurs

Au total, 41 dégustateurs représentant un éventail large et varié de personnes issues des secteurs de l'agriculture, de la gastronomie et de la restauration, ont été conviés à participer aux sept journées de dégustations de la quatrième édition de Girona Excel·lent, qui s'est déroulée du 2 au 29 mars derniers.

Pour chacune des dégustations, six spécialistes prestigieux en la matière ont été invités, avec des représentants de la science, de l'ingénierie, de la recherche, du journalisme

gastronomique, de l'enseignement, de la restauration, du monde du vin, de la cuisine ou des produits gourmet.

Les dégustations se sont faites à l'aveugle, avec des scores attribués en fonction de critères gastronomiques, c'est-à-dire des qualités organoleptiques : aspect, arôme, goût et harmonie. Dans le cas des produits singuliers, des scores numériques ont été attribués et des délibérations se sont tenues.

Sur toutes les tables, aux côtés des dégustateurs, étaient posées deux pommes de Gérone, une Granny smith et une Royal gala. Ces deux pommes, ainsi que la Golden et la Red delicious, sont les variétés de l'IGP Poma de Girona.

Pourquoi la Granny smith et la Royal ga ? Car, bien mieux que tout produit neutre, la pomme est idéale pour les longues dégustations puisqu'elle nettoie, rafraîchit et régénère le palais sans laisser de résidus aromatiques. Elle allie les avantages de l'eau et du pain. La plus régénératrice est probablement la Granny smith, une pomme croquante, acide et juteuse. La Royal gala, à la pulpe blanchâtre, consistante et croquante, est juteuse, plus aromatique et sucrée.

L'EAU

En empruntant les routes secondaires de la région de Gérone, il est facile de croiser des camions transportant de l'eau, au logo de marques bien connues d'eau en bouteille. En plaine comme en montagne. Des milliers d'années de filtration naturelle et de pureté minérale.

À les Salines, au Cap de Creus, dans les montagnes des Guilleries, des Gavarres, dans les Pyrénées et dans la grande région volcanique allant de la Selva et du Gironès jusqu'à la Garrotxa, là où les volcans ont leur parc naturel. De nombreuses sources ont attiré l'attention pour leurs vertus minéralogiques, et des stations thermales et des usines de conditionnement s'y sont implantées. D'autres sources demeurent des endroits presque secrets, signalées sur les cartes comme des sources d'eau gazeuse, ferrugineuse ou chaude.

La région peut se vanter d'avoir de l'eau gazeuse et de l'eau plate. Au gaz naturel et au gaz ajouté, comme l'indiquent les étiquettes. L'eau pour se désaltérer, fraîche, seule ou avec une rondelle de citron ou quelques gouttes d'un bon vinaigre, surtout les eaux gazeuses. Ou pour faire des infusions et ne pas perdre les propriétés organoleptiques des herbes ou du café, pour cuisiner des bouillons, des plats mijotés, des spécialités à base de riz et d'autres plats se mangeant à la cuillère.

Font Vella - Eau minérale naturelle

Le massif des Guilleries est une zone montagneuse riche en sources, dans la comarque de la Selva. À Sant Hilari Sacalm se trouve la source Vella qui donne son nom à l'une des marques d'eau minérale naturelle les moins minéralisées et les mieux indiquées pour des régimes pauvres en sel. À la composition minérale alcaline, sur le plan organoleptique, son goût est frais, rafraîchissant et très léger.

Société : Aguas Danone, SA

www.fontvella.es

Aigua de Salenys - Eau minérale au gaz naturel

La commercialisation de l'Aigua de Salenys remonte à 1823, après la découverte de la source au cœur des Gavarres, tout près de la vallée d'Aro. Au XIX^e siècle, cette eau à forte minéralisation mais à faible teneur en sodium était distribuée en fûts. À partir de 1902 elle fut conditionnée en bouteilles en verre afin de mieux préserver son gaz naturel.

Société : Aigua de Salenys, SL

www.salenys.com

Le riz de Pals

L'histoire du riz dans les régions de Gérone remonte au XIV^e siècle. Nos ancêtres voulaient tirer un rendement agricole des zones humides et marécageuses de l'Empordà, situées à l'embouchure de trois rivières : le Ter et le Fluvià, principalement, mais aussi la Muga. Et jusqu'au XIX^e siècle, l'Empordà fut la seule

région productrice de riz de toute la Catalogne. Malheureusement, les caractéristiques des anciennes variétés de riz sont inconnues, mais elles possédaient probablement une grande capacité d'absorption de liquide. Cette hypothèse repose sur les proportions connues de riz et d'eau ou de bouillon d'une livre de riz pour un pichet et demi d'eau (soit 400 g pour environ 1,5 litre) pour le plat traditionnel de la cuisine de Gérone, le riz à la cassola, dont la texture finale était généralement fondante. Cette hypothèse repose également sur le fait que le riz doit rester ferme, à point, pour qu'il ne soit pas trop fait.

Parmi les différentes variétés cultivées par la vingtaine d'exploitants sur près d'un millier d'hectares, principalement dans le Baix Empordà, indiquons les variétés au grain rond, issues de la variété badia, même si d'autres variétés au grain long sont également présentes. La passion généralisée pour la gastronomie est à l'origine du développement des rizières et de l'expérimentation de nouvelles variétés.

Aujourd'hui, les rizières sont devenues un élément du paysage des zones humides de l'Empordà et une grande valeur des parcs naturels des Aiguamolls dans l'Empordà, et du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter dans le Baix Empordà. C'est la raison pour laquelle les rizières sont dorénavant considérées des cultures agro-environnementales. De plus, elles marquent le rythme des saisons.

Pendant les mois froids, elles constituent à nouveau les zones humides d'origine. Entre fin avril et début mai, les champs sont inondés et le riz est planté. Et en été, elles ont l'apparence élégante d'un paysage domestiqué, qui mûrit jusqu'à la récolte, en automne, juste avant que le cycle ne recommence.

Riz nacré

Ce grain de riz, avec une bonne quantité d'amidon, absorbe bien le liquide pendant la cuisson, ce qui en fait la variété idéale pour le traditionnel riz à la cassola. Ce riz est cultivé dans le cadre d'une agriculture respectueuse de l'environnement par la famille Parals, propriétaire depuis 1984 du moulin historique de Pals, cité dans les archives dès 1452. Société : Arròs de Pals, SL *www.arrosmolidepals.com*

Riz semi-long cristallin

Cette variété de riz au grain semi-long absorbe moins de liquide pendant la cuisson et il conserve donc une texture ferme, ce qui en fait un riz idéal pour les plats dont la sauce est servie à part. La particularité d'être cultivé dans des zones aux étés moins chauds et à des latitudes plus basses fait que le grain mûrit plus lentement, qu'il est plus résistant et qu'une fois cuit, il conserve mieux sa texture.

Société: Arròs de Pals, SL

www.arrosmolidepals.com

Riz complet

Le riz complet est obtenu à partir de variétés à grain rond, pour lesquelles, après avoir retiré la balle extérieure, la majeure partie de la peau, du germe et du péricarpe est conservée. Par conséquent, ce riz est une source de fibres, de vitamines E et du groupe B ainsi que de sels minéraux, parmi lesquels essentiellement le phosphore et le magnésium. Le riz complet exige un temps de cuisson plus long que les riz blancs.

Société: Arròs de Pals, SL

www.arrosmolidepals.com

BOISSONS LOCALES

La région de Gérone est le berceau de nombreuses liqueurs artisanales, parmi lesquelles le célèbre ratafia, une macération hydroalcoolique à base de noix vertes, d'herbes, de fruits et d'épices. Le ratafia est un concentré du paysage dont il est issu. Aujourd'hui, c'est une liqueur très appréciée d'un point de vue commercial. Traditionnellement élaboré à l'approche de la saint Jean, lorsque les noix sont encore vertes, de grandes foires populaires se tiennent en fin d'année, dont la Fête du Ratafia de Santa Coloma de Farners et la Foire du Ratafia de Besalú. Le ratafia a inspiré l'élaboration de certains spiritueux délicieux.

Même les gins élaborés dans la région de Gérone entretiennent un lien étroit avec le paysage. Parmi les alcools distillés, des produits typiquement locaux se sont fait une place, à base des matières premières locales, comme l'eau de vie de pomme élaborée à partir des fruits de l'IGP Poma de Girona. Grâce à cette IGP, des jus de pomme des différentes variétés sont également élaborés.

Le boom de la bière artisanale a également été à l'origine de l'apparition de microbrasseries, de brasseries et de pubs dans toute la région. Des entrepreneurs s'aventurent à planter du houblon, en cherchant à exprimer le mieux possible le caractère local d'un produit universel.

Gin Básic de Nut

Ce gin est un London dry gin, un gin sec de 40° distillé dans des alambics en cuivre, à base de six ingrédients botaniques : genévre, coriandre, cardamome, racine d'angélique, zeste de citron et romarin. Selon l'entreprise, le format de la bouteille traduit son engagement pour une consommation responsable, à la fois de la boisson et du contenant. La bouteille est en effet réutilisable et durable, car elle peut être remplie directement depuis des fûts en acier inoxydable de 20, 10 ou 5 litres que l'entreprise met à disposition du secteur de la restauration. Société : Arbenig 2012, SL *www.ginnut.com*

Spirit de pomme Mooma

Une entreprise artisanale de spiritueux gourmet de la Garrotxa élabore cette eau-de-vie à partir du cidre des pommes cultivées par Mooma à Palau-sator, dans le Baix Empordà. Après distillation, l'eau-de-vie vieillit dans fûts de chêne et de xèrès. Le résultat en est un arôme de pomme mélangé avec des raisins secs et des fruits secs, pour un arrière-goût fruité au chêne des fûts. Société : Spirits & Plus, SRL *www.spiritsandplus.com*

Ratafia L'Empordanesa

Roicom élabore de manière artisanale ce ratafia moelleux et tout en nuances, à partir d'une macération hydroalcoolique de noix, d'herbes aromatiques du Cap de Creus et d'épices. Le ratafia vieillit pendant au moins trois mois dans des fûts en bois que cette entreprise familiale conserve, selon une tradition datant de 1875, dans le centre de la localité de Garriguella. Société : Roicom, SA *www.maslunes.es*

Kéfir d'eau de fruits méditerranéens Bio

Le kéfir d'eau de fruits méditerranéens est une boisson gazeuse alternative à base d'eau, de sirop d'agave, de sucre, de dattes, de figues, de jus de citron et de ferments de kéfir, issus de l'agriculture biologique. Il s'agit d'une boisson saine et rafraîchissante. L'entreprise Recuits de l'Empordà met l'accent sur l'intérêt des probiotiques.

Société: Recuits de l'Empordà, SL

www.peraladamasmарce.com

Jus de pomme Royal gala

La troisième génération de la famille du Mas Saulot, propriétaire de Mooma (Montgrí et poma), élabore des jus naturels à partir de la pomme de l'IGP Poma de Girona, cultivée dans la plaine de l'Empordà. Ce délicieux jus de pomme élaboré uniquement avec des pommes de la variété sucrée Gala royal, est conditionné en sachet ou en bouteilles de verre, puis pasteurisé. Société : Agroalimentària Mas Saulot, SL *www.mooma.cat*

Bière Minera Gold Rush

La brasserie Cerveseria Santjoanina, qui a commencé son activité dans une ancienne mine de charbon, élabore cette bière selon le style blonde ale, de tradition belge. Même si elle n'est pas filtrée, elle a tendance à être transparente car elle est le résultat d'une fermentation basse. De couleur jaune pâle et à la mousse persistante et épaisse, elle offre un arôme doux de fruits mûrs, avec un goût sucré et une touche finale sèche. Société : Cerveseria Santjoanina, SL *www.minera.cat*

Sometimes Always

En 2019, trois ans après avoir fondé l'entreprise Dos Kiwis, Judit Pinol du Baix Empordà, et Michael Jones de Nouvelle-Zélande, ont ouvert leur usine avec un espace dégustation, un joli pub-brasserie en pleine nature. Leur bière IPA est non filtrée, de couleur orange clair, avec des arômes frais de pamplemousse, de citron vert et de fruits tropicaux, qui apparaissent en bouche accompagnés de notes résineuses. Société : Dos Kiwis Brewing, SL *www.doskiwisbrewing.com*

Summer Teeth

Bière artisanale acide, orange jaunâtre, au corps dense et soyeux, avec la prédominance d'un arôme très intense de mangue et de fruit de la passion avec lesquels elle a été élaborée, avant une touche finale amère. Conditionnée en canettes pour mieux conserver ses délicates caractéristiques organoleptiques, elle est élaborée par une brasserie fondée en 2016 à Rupià, dans le Baix Empordà. Société : Dos Kiwis Brewing, SL *www.doskiwisbrewing.com*

LE CAFÉ

La consommation de café a connu un changement de paradigme dans le monde entier. Le café a cessé d'être un produit de consommation dont la concurrence reposait sur les prix et qui avait une appréciation binaire : bon ou mauvais, j'aime ou je n'aime pas. Depuis le début de la deuxième décennie du XXI^e siècle, le café de spécialité est entré en force. Par définition, les cafés de spécialité sont de bonne qualité et à l'origine d'un nouveau métier ou d'une nouvelle spécialisation professionnelle : le barista. Il s'agit d'une personne qui connaît le produit et sait le moudre et le préparer, en fonction de la variété, de l'origine, du traitement d'origine du café vert et de la torréfaction finale. D'autre part, un café n'est plus une simple tasse d'espresso du bar ou préparée avec notre cafetière domestique une ou deux fois par jour. Le café filtre, ce jus de chaussette, se préparait déjà selon des liturgies très précises pour en extraire les saveurs et les arômes. Ce XXI^e siècle est aussi celui de l'apparition des capsules qui ont modifié la perception du café. Au début, tout était Nespresso. C'est d'ailleurs maintenant la méthode standard des capsules compatibles.

Le café de spécialité a également révolutionné l'industrie, qui propose dorénavant des torréfactions et de nombreux cafés issus de variétés cultes provenant de pays mythiques. Le café de spécialité est aussi à l'origine de la renaissance des bars-café où l'on déguste surtout de l'espresso et du café filtre avec les meilleures garanties de qualité sensorielle. Dans la région de Gérone, en particulier à Gérone même, ces espaces sont apparus grâce aux cyclistes et aux athlètes d'élite, champions de grandes courses internationales et médaillés aux Jeux olympiques et aux championnats du monde. Comme une tache d'huile, le bon café a ses bars et restaurants traditionnels. On commence mieux la journée avec un bon café et les repas se terminent parfaitement avec.

Barista Pro 96 Premium

Cafés Cornellà, entreprise fondée en 1920, a torréfié ce café en grains 100 % arabica pensés pour les baristas professionnels et le secteur de la restauration, afin d'en obtenir un café espresso de référence : une crème aux fines bulles persistantes, et une couleur rouge torréfié, avec des lignes sombres pour un aspect tigré. Société : Pere Cornellà, SAU *www.cafescornella.com*

Mahogany Etiòpia Café filtre

En 1991 Cafés Cornellà a créé cette gamme de cafés premium Mahogany, alors que le marché du café gourmet était encore minoritaire. L'entreprise l'a récupéré à un moment où le niveau d'exigence des consommateurs fait qu'ils s'intéressent à des cafés issus d'exploitations concrètes, et à des variétés et des torréfactions spécifiques. D'une légère acidité, aromatique et avec des notes combiné avec des fruits tropicaux, du miel et du sucre de canne, le café

Etiòpia produit par la ferme Limu Kossa est composé d'anciennes variétés 100 % arabica. Société: Pere Cornellà, SAU *www.mahoganspecialtycoffee.com*

Mahogany Thailand Café espresso

En quête du meilleur espresso, Cafés Cornellà a rejoint des projets sociaux et s'est engagé auprès des producteurs, à la recherche d'une exploitation concrète pour cultiver un café pour un espresso extraordinaire. C'est ainsi que l'entreprise a découvert la propriété Akha Hill Tribe, à Dong Pangkhon, dans la région de Chiang Rai en Thaïlande, où les variétés arabica caturra, catimor bourbon, typica et autochtone sont cultivées, avec les certificats écologiques et de commerce équitable. Dès la première gorgée, la mangue apparaît, suivie de la cardamome et d'une vaste palette de saveurs tropicales. On comprend immédiatement pourquoi ce café est considéré l'un des plus savoureux de la planète. Société: Pere Cornellà, SAU *www.mahoganspecialtycoffee.com*

LES INFUSIONS

La tradition des herbes médicinales remonte à des temps ancestraux, à l'époque où la phytothérapie était la médecine la plus courante. Les temps ont bien changé, les traditions des herbes ont évolué et les plus aromatiques sont restées. Parfois, on en faisait des infusions et d'autres fois, on les faisait macérer dans de l'eau-de-vie. Des infusions et des liqueurs agréables pour le goût et l'arôme, auxquelles on attribuait également des effets bénéfiques pour la santé. Des études d'ethnobotaniques en témoignent et expliquent pourquoi chaque plante était utilisée, quand elle pouvait être cueillie, sa composition biochimique et ses propriétés pharmacologiques. Il existe une vaste bibliographie de ces recueils scientifiques de la sagesse populaire ancestrale. Joaquim Codina, Pius Font i Quer, Oriol de Bolós, Joseph Vïgo, Joan Vallès et leurs disciples, de grands botanistes de référence, en ont aussi parlé et continuent à en parler.

Les infusions, d'une seule espèce ou d'un mélange d'herbes, sont souvent servies à la fin d'un repas comme alternative. C'est aussi une alternative plus zen que le café et plus saine que les boissons gazeuses. Les jardins et les terrasses des maisons voient souvent pousser différentes espèces d'herbes utilisées en cuisine ou pour faire des infusions ou des liqueurs. Même si elles peuvent être consommées fraîches lorsqu'elles sont à leur plénitude, elles sont généralement cueillies pour les faire sécher dans un endroit frais et sec. Ainsi, ces dernières années, des entreprises sont apparues et les proposent de proximité pendant toute l'année, dans le respect de la tradition médicinale.

En général, il s'agit d'infusions d'une seule espèce, mais il peut également s'agir de mélanges, selon la tradition. L'une des plus populaires, et la plus présente sur le marché, est l'infusion de ratafia, qui concentre en une seule infusion les ingrédients de base de cette liqueur populaire aux herbes médicinales.

Camamilla Alma

Cette infusion de camomille certifiée biologique est distribuée en sachets pyramidaux unidose de 1,5 g, entièrement biodégradables. Cette camomille donne une infusion au goût floral intense et délicat, idéale entre les repas ou à la fin. L'entreprise Coffee Center se consacre depuis plus de trente ans aux plaisirs de la table. Société : Coffee Center, SL *www.coffee-center.es*

Fresca Bio à la menthe

Pep Mascarós, innovateur et rénovateur du monde des infusions depuis des années, a fondé en 2014 TeGust à la Bisbal d'Empordà. Cette infusion, entièrement faite à base d'herbes biologiques, en est un bon exemple : du fenouil, du souci officinal et des feuilles de stévia sont ajoutés au mélange de menthes (verte, poivrée et pouliot), ce qui apporte la douceur nécessaire à ces sachets pyramidaux unidose biodégradables de 1,5 g. Société: TeGust Nature, SL *www.tegust.com*

Posidó

Emporaron, Aromes de l'Empordà, est une entreprise issue de l'union de plusieurs producteurs de plantes aromatiques et médicinales. Pour leurs produits, ces derniers ont recherché des cultures de proximité et durables. Posidó est une infusion présentée en sachets pyramidaux unidose de 2 g, à base de thym, de fenouil, de romarin, de sureau, de menthe pouliot et de sarriette, des plantes utilisées traditionnellement dans l'Empordà. Société: Emporion, SL *www.emporaron.com*

Infusion de ratafia

L'infusion Ratafia de Santa Coloma de Farners Original 1842 est élaborée avec les ingrédients de la recette originale du manuscrit du XIX^e siècle de Francesc Rosquelles : cannelle, anis vert, anis étoilé, menthe, fenouil, genévrier, clou de girofle, noix de muscade, verveine et feuille de stévia. Elle est disponible en sachets pyramidaux unidose biodégradables de 3 g. Elle est le résultat de la collaboration entre Pep Mascarós et la Confrérie du Ratafia de Santa Coloma de Farners. Société : TeGust Nature, SL *www.tegust.com*

CONSERVES

Une part exquise de l'industrie artisanale est issue d'une multitude de produits particuliers tels que les conserves de légumes, les conserves sucrées, salées, au vinaigre ou nature : du brocoli et du piment marinés au vinaigre, aux champignons en saumure, en passant par les sauces tomate et les tomates entières confites, les confitures à base d'un seul fruit ou de plusieurs, et les mélanges de légumes.

Certaines entreprises explorent au-delà du potager et des arbres fruitiers, à la recherche de nouvelles saveurs, en réduisant la teneur en sucre et en sel, pour que les conserves soient encore plus saines. Certaines offrent des produits de la cinquième gamme. La sauce sofregit à base d'oignon confit pendant des heures est la base de la cuisine de Gérone. L'oignon n'est plus un oignon, il se dissout et il ne reste que ses sucres. Un sofregit n'est plus une conserve pensée pour être consommée à toute heure. On peut dire qu'une conserve de sofregit, c'est du temps, un cadeau d'heures et d'heures. Il suffit de penser à la recette, à base de viande ou de poisson, de produits de la mer et de la montagne, ou uniquement à base de légumes, et d'y ajouter le sofregit.

La cuisine de Gérone commence dans le potager, avec l'oignon et, le cas échéant, avec l'ail du sofregit : un sofregit fait avec patience, en remuant longuement pour qu'il dore sans brûler, pour qu'il soit caramélisé et confit. Le potager est le sofregit du paysage.

Marmelade d'oranges amères

La deuxième génération de cette entreprise familiale, fondée en 1981 dans un restaurant de Fontanilles, élabore la plus universelle des marmelades. Avec un ajout minimal de sucre, cette marmelade d'oranges amères conserve la saveur intense de l'acidité de ce fruit non comestible lorsqu'il est frais. Au-delà des mariages classiques avec le beurre et les fromages frais, elle se marie parfaitement avec le saumon fumé et les escabèches, et elle peut être utilisée comme ingrédient pour les vinaigrettes. Société : GB Artesanos Gastronómicos, SLU *www.canbech.com*

Confiture de tomate

La confiture de tomate est l'un des grands classiques des potagers de la région de Gérone. Elle remonte à l'époque où tout le monde avait un jardin et quand le surplus de tomates était donné pour faire des conserves sucrées et salées pour toute l'année. Élaborée à base de fruits tamiés, cette confiture est cuite avec du sucre jusqu'à ce que la texture soit lisse. Elle se marie très bien avec les fromages à pâte molle et les fromages affinés de brebis, mais aussi avec le rôti de porc. Société : GB Artesanos Gastronómicos, SLU *www.canbech.com*

Prunes au sirop de grenache de l'Empordà

Élaborées avec du citron, de l'orange, du sucre, de la cannelle et du garnatxa rouge, ces prunes sont extraordinaires pour les déguster à toute heure. Le chef Antoni Izquierdo recommande de les accompagner des produits laitiers les plus frais, caillés, à pâte molle ou avec de la crème fouettée, mais il propose également le foie de canard ou le gigot d'agneau. L'une des caractéristiques intéressantes de ces prunes est le sirop, contenant du piment avec du garnatxa de l'Empordà, le vin doux typique de la région. Chef d'entreprise: Antoni Izquierdo Cruellas *www.antonizquierdo.com*

Anela Hop

Safrunat présente ces desserts élaborés uniquement avec des pommes fraîches de ses vergers. Son idée est d’offrir un produit 100% naturel qui permet de manger des fruits de manière pratique, sous une forme buvable. Avec des vergers de pommiers et de poiriers cultivés depuis un demi-siècle dans tout l'Empordà, le Gironès et la Selva, cette entreprise familiale en est déjà aujourd'hui à sa deuxième génération. Société: Safrunat, SL *www.anelafruits.com*

Escargot petit-gris V de Gust

Can Carlina est une entreprise de Cornellà del Terri spécialisée dans l'escargot petit-gris (Helix aspersa), le plus apprécié pour les spécialités à base de cet animal. L'entreprise a ouvert ses portes l'été 2017, avec la vente d'escargots cuits et réfrigérés. En 2020, elle a mis au point les escargots en conserve, cuits avec de l'huile de tournesol, des épices, des plantes aromatiques et de l'eau salée. Ce produit est vendu dans des bocaux en verre de différentes tailles et il suffit de le réchauffer pour le déguster à toute heure avec l'assaisonnement de votre choix. Société: Mas Can Carlina, SL *www.vdegust.cat*

Sofregit d'oignon de Quim Matas

Le sofregit d'oignon à l'huile d'olive est la base traditionnelle de la cuisine de Gérone. Le sofregit est le résultat d'un long processus de cuisson au terme duquel l'oignon est déshydraté et ses sucres concentrés. Quim Matas, boucher-charcutier installé à La Bisbal depuis 1977, applique ce processus délicat de douze heures en utilisant de l'oignon de Figueras et de l'huile d'olive. À partir de là, d'autres ingrédients peuvent être ajoutés pour créer une multitude de recettes. Entreprise: Boucherie-charcuterie Quim Matas *www.elsofregit.com*

Sofregit à la gamba de Palamós

Antoni Izquierdo, propriétaire et chef du Mas dels Arcs, à Palamós, a mis au point un sofregit se mariant à la perfection avec la cuisine maritime qu'il connaît très bien après tant d'années de métier. À base d'oignon de Figueras, de crevettes de Palamós, de crabe, de tomate, d'huile d'olive, de sucre et de sel, il le recommande pour les grandes vedettes de la cuisine de l'Empordà : les plats de riz avec poissons et fruits de mer, les pâtes, le vermicelle doré à la poêle, les suquets, zarzuelas, soupes et autres mijotés à base de produits de la mer et de la montagne. Chef d'entreprise: Antoni Izquierdo Cruellas *www.antonizquierdo.com*

Gelée d'aioli

Ce morceau de gelée d'aioli de 10 cm sur 10, et de 3 mm d'épaisseur, a été créé comme un clin d'œil pour donner un léger arôme d'ail aux steaks préparés par la Confrérie des bouchers-charcutiers lors d'une action conjointe menée avec la Foire de l'aioli de Creixell. La gelée a été créée comme une nouvelle manière de présenter l'aioli. Avec une multitude d'applications possibles pour les viandes, les légumes et les poissons, en particulier pour les recettes à base de morue. Depuis lors, la boucherie Pelai, fondée en 1933 à Sant Climent Sescsebes, n'a cessé d'innover. Chef d'entreprise: Enric Torrent Navarra *www.pelai.com*

LES SAUCISSES

Le pain à la tomate garni de tranches de saucisse ou *botifarra* est l'un des grands classiques de la cuisine catalane. Du levain cuit dans différents formats : miche, flûte, fougasse ou petit pain. Frotter sur le pain une tomate coupée en deux, mûre en été, à suspendre le reste de l'année. Y verser un filet d'huile d'olive vierge extra. Et y poser les tranches de saucisse. Ce classique remonte à la longue tradition de l'abattage du porc que chacun faisait chez soi et du jardin que chacun cultivait.

L'abattage du porc se fait toujours, mais ce n'est plus la coutume si populaire qui se faisait avec les voisins et la famille. Si cela était déjà tout un évènement dans le passé, aujourd'hui, l'abattage du porc, s'il a lieu, est devenu un festival extraordinaire. Cette évolution a fait que les consommateurs sont devenus plus exigeants, avec une industrie porcine puissante et un artisanat très compétitif. Les boucheries-charcuteries de nos villes et villages continuent à élaborer et à améliorer les saucisses traditionnelles en créant de nouvelles recettes, et les amateurs les plus fidèles sont capables de parcourir de nombreux kilomètres dans toute la région à la recherche des meilleurs produits.

La saucisse se prête à de nombreuses recettes. C'est un boyau farci de viande. À la base, une farce de viande crue hachée, assaisonnée de sel et de poivre. Elle peut être frite ou grillée. Elle peut être séchée ou affinée : *secallona*, *somalla*, *fuet* ou *llonganissa*, lorsque le gros intestin est utilisé. La viande crue peut être épaisse, non hachée, et marinée au sel mais aussi au poivre, et mise dans un boyau : saucisses de longe, de tête de longe, d'épaule et de jambon. Elles sont affinées dans des garde-manger secs, frais et sombres, pendant une durée bien précise.

Les saucisses cuites sont généralement les vedettes de tout abattage, essentiellement parce qu'elles peuvent être dégustées le lendemain, même si certains les préfèrent plus affinées par le temps dans un garde-manger. *Bisbes*, *peltrucs* ou saucisse blanche à base de foie, de sang, de tête de porc, saucisse de perol, etc. Ce sont également des ingrédients pour certains plats traditionnels : fèves et haricots à la catalane, plats à base de riz ou de légumes. Parmi tous les produits, l'un des plus authentiques de la région de Gérone est la saucisse sucrée ou botifarra dolça. Élaborée avec de la viande hachée et du sucre, de la cannelle et du citron, et mangée cuite ou séchée comme un *fuet*, c'est un héritage de la cuisine médiévale.

Llonganissa de pagès

Pour élaborer l'une des vedettes des saucisses du pays, Can Pelai, boucherie-charcuterie de Sant Climent Sescsebes, n'utilise que des morceaux de premier choix de la race Duroc, de la viande maigre et de l'épaule hachées et mélangées avec du sel, du sucre, du poivre et de la levure naturelle, farcies dans un boyau et mises à sécher pendant plusieurs mois jusqu'à ce que la llonganissa soit à point. Chef d'entreprise: Enric Torrent Navarra *www.pelai.com*

Noix de jambon

Embotits Artesans Gori, charcutiers à Sant Privat d'En Bas, dans la comarque de la Garrotxa, élaborent depuis 1925 une noix de jambon ou *baiona* intense et savoureuse, à base de jambon de porc, de sucre, de sel et de poivre, farcie dans de la tripe naturelle et affinée sur place, grâce à une orientation géographique et des conditions climatiques favorables. Chef d'entreprise: Gregori López Codina *www.embotitsgori.com*

Saucisse à l'œuf

La saucisse à l'œuf farcie dans une *bufa* (une vessie de porc) n'est pas exceptionnelle sur le plan esthétique, mais grâce à ses dimensions, elle s'affine lentement, sur une plus longue période que les saucisses farcies dans des tripes plus minces, ce qui lui confère des caractéristiques organoleptiques particulières. Jordi Vilarrasa l'élabore avec des œufs, du sel et

du poivre, ainsi qu'avec du jambon et de l'épaule de porc des races Duroc et Landrace qu'il élève au Mas Janric de Begudà, dans le Parc naturel de la région volcanique de la Garrotxa. Chef d'entreprise: Jordi Vilarrasa Vilanova *www.jordivilarrasa.cat*

Saucisse au foie

La quatrième génération de Can Fanera, une entreprise fondée en 1928 sur la place de la mairie de la Cellera de Ter, élabore cette saucisse au foie très caractéristique de la charcuterie de la région de Gérone. À base de morceaux de tête de porc, de cordon, de rognon, de poitrine, de foie, d'œuf, de sel et de poivre, et farcie dans des tripes de porc, elle est savoureuse et idéale pour accompagner le pain à la tomate ou en sandwich. Chef d'entreprise: Andreu Coll Pla *www.canfanera.cat*

Saucisse noire

Pour faire l'une des saucisses les plus consommées et populaires du pays, la troisième génération à la tête de la boucherie-charcuterie Pelai farcit des tripes de porc avec un mélange de tête, de sang, de langue, de poitrine, de groin, de poumon, de couenne, de lard et de poivre noir, cuit dans un four à convection. Cette saucisse est très appréciée pour les apéritifs, pour accompagner les salades ou en sandwich, et elle s'utilise également comme condiment et ingrédient pour une multitude de plats. Chef d'entreprise: Enric Torrent Navarra *www.pelai.com*

Saucisse de perol

Cuite trois fois, la saucisse de perol est l'une les plus savoureuses de la cuisine catalane et des plus courantes, consommée aussi bien chez soi que dans les restaurants, populaires et sophistiqués. Il faut tout d'abord cuire la viande : tête, langue, poitrine, groin et couenne de porc. Ensuite, cette charcuterie, fondée en 1933, hache et mélange le tout avec de l'œuf, du sel et du poivre noir, le farcit dans des petites tripes de porc et le fait cuire dans un four à convection. En cuisine, la saucisse est cuite une troisième fois. Chef d'entreprise: Enric Torrent Navarra *www.pelai.com*

Fuet sucré

Le fuet sucré est le saucisson la plus caractéristique de la charcuterie de Gérone. C'est une friandise à base d'un mélange d'épaule de porc, de sucre, de sel, de zeste de citron râpé et de cannelle, que l'on laisse sécher. Pouvant être consommé en toute circonstance, il a quelque peu relégué la saucisse sucrée, qui exige d'être cuite. Joan Gironell, troisième génération d'un commerce qui a ouvert ses portes en 1944 dans la vieille ville, se trouve actuellement sur la place du Lleó de Gérone. Chef d'entreprise: Joan Gironell *www.gironell.cat*

Jambon cuit Gran La Selva

Le jambon cuit extra Gran La Selva est élaboré avec des morceaux de porc de Selecció Batallé, l'entreprise qui a génétiquement amélioré le porc de la race Duroc. Entreprise familiale fondée en 1917, La Selva est spécialisée dans les produits cuisinés, avec pour objectif de se positionner dans le segment premium. Ce jambon, cuit très lentement, présente une infiltration de graisse intramusculaire, ce qui lui confère une grande appétence et des qualités organoleptiques exceptionnelles. Société: Joaquim Albertí, SA *www.laselva.cat*

LES FRUITS SECS

De nombreux toponymes – noms de fermes, de mas, de villages, de places et de rues – sont issus de noms d'arbres fruitiers à coque : Ametller (amandier), Noguier (noyer) ou Avellaneda (Noisetier). Les fruits secs sont appréciés depuis longue date, avec maintes preuves archéologiques à l'appui. En effet, ils ont toujours été consommés tout au long de l'histoire. Et ils constituent un super aliment avant la lettre. Le mélange de fruits secs (amandes, noisettes

et noix) avec des fruits déshydratés comme les raisins secs et les figues, constitue l'un des desserts traditionnels du pays. Certains l'appellent dessert de *músic*, en référence aux musiciens qui jouaient toute la journée lors des bals populaires et qui ne grignotaient que cela. D'autres le dénomment *grana de capellà*, en référence aux curés qui sillonnaient leur paroisse pendant toute la journée et grignotaient ce mélange qu'ils gardaient dans la poche de leur soutane. Le dessert de músic ou grana de capellà est apprécié à la fin de repas, accompagné d'un verre de garnatxa ou de muscat, d'un café ou d'une infusion, de ratafia ou d'autres digestifs. Le mélange de raisins secs, de figues et de noix est si ancestral qu'il apparaît déjà dans les chants de Noël du XVe siècle. Si les noisetiers préférèrent les terres humides de la comarque de la Selva, les noyers sont présents sur tout le territoire (bien que plus concentrés dans les comarques du Pla de l'Estany et de la Selva), la base du ratafia catalan étant les noix vertes.

Nuasets

L'absence de production de noisettes à proximité des points de vente a incité cinq producteurs de Brunyola à se lancer dans un projet commun qui met en valeur les magnifiques vergers de noisetiers de cette commune de la Selva. Le résultat est Nuasets, la noisette noire grillée de Brunyola. Il s'agit d'un produit harmonieux, délicieux, gourmand et sucré, d'une texture croquante attrayante et avec une teneur équilibrée en graisse. Société: Esclovellana, SL *www.nuasets.cat*

Noix de Can Llanavera

Le cours du Fluvià crée l'écosystème idéal pour le noyer, si bien que sa culture a été réintroduite à la fin du siècle dernier. Actuellement, cependant, deux variétés californiennes bien adaptées ont été replantées: hartley et pedro. Can Llanavera, un mas qui figure dans les archives depuis le XIIe siècle, cultive 26 hectares de noyers sur les communes de Crespí, dans le Pla de l'Estany, et de Cabanelles, dans l'Alt Empordà. Société: Can Llanavera, SL *www.nousdecanllanavera.com*

LE FOIE GRAS

Les rôtis et mijotés à base de canard figurent parmi les grands plats festifs depuis l'Empordà jusqu'en Cerdagne, comarque dans laquelle ils sont également appelés *tiró*. Traditionnellement, le canard entier était cuisiné avec des poires ou des navets, et ses morceaux étaient souvent préparés avec deux bases et un sofregit avec les ailes, la tête, le cou, les cuisses, la crête, le gésier et le foie d'autres espèces de volaille. Ce plat, anciennement appelé *platllo de la batalla d'Almansa* (petite assiette de la bataille d'Almansa), est l'un des plats les plus célèbres mais difficiles à préparer de la cuisine catalane.

Ainsi donc, les habitants avaient l'habitude d'élever des canards, parfois des oies, pour les fêtes patronales et pour les longues fêtes de Noël ; pendant l'année, ils les nourrissaient d'escargots et de figues tombées des arbres. Cette habitude du canard explique pourquoi l'élevage de canard mulard a eu autant de succès, résultat du croisement d'une femelle pékinoise avec un mâle de Barbarie, originaire des Andes, destiné à la production de foie gras.

Pendant longtemps, la cuisine française a constitué une référence au niveau international et les restaurants du monde entier voulaient l'imiter. C'est pourquoi tous les restaurants haut de gamme proposaient des plats à base de foie gras, l'un des symboles de la cuisine traditionnelle d'Occitanie.

La première tentative de production de foie gras dans la région de Gérone remonte à 1976, mais ce n'est qu'à partir de 1982 que ce secteur s'est développé. Comme dans le cas du porc, tout se mange dans le canard : cuisses confites, magrets marqués, gésiers en conserve, cous farcis, mousses, pâtés avec différents accompagnements, graisse, saucisses et charcuterie. Les recettes classiques ont été préservées et de nouvelles interprétations innovantes ont vu le jour.

Foie gras extra

La région du Parc des marais Aiguamolls de l'Empordà, où le canard colvert possède son habitat, et la plupart des fermes d'élevage locales, constituent le cadre idéal pour élever le canard à base de céréales, essentiellement le maïs. Son foie gras naturel, frais et entier, à la couleur uniforme, avec une texture soyeuse et compacte, est idéal saisi à la poêle et pour confectionner des terrines. Société: Colverd Productes de l'Ànec, SA *www.colverd.com*

Foie gras mi-cuit

Le foie gras entier mi-cuit, préparé au bain-marie avec du sel, du poivre et un peu de liqueur ou d'alcool distillé, généralement de l'armagnac, est l'une des formes les plus universelles de consommer le foie gras de canard ou d'oie. Seul ou sur des toasts, avec des pommes de terre au four ou de la truffe, en guise de sauce pour les riz et les pâtes, en garniture ou pour accompagner des confitures de figues ou d'agrumes, le foie gras mi-cuit est délicieux. Société: Colverd Productes de l'Ànec, SA *www.colverd.com*

Foie gras Celler

Le foie gras Celler, élaboré sans aucune source de chaleur, uniquement avec du sel, est le produit vedette de cette entreprise fondée en 1980, l'une des plus anciennes et pionnières en Espagne dans la production de produits de canard. Il s'agit de la manière la plus pratique de savourer un foie gras naturel, que ce soit pour grignoter à toute heure, ou en carpaccio. Société: Colverd Productes de l'Ànec, SA *www.colverd.com*

LES PRODUITS LAITIERS

Les troupeaux de vaches, de moutons et de chèvres ont toujours été des éléments indissociables des paysages de la région de Gérone. Certains troupeaux perpétuaient la transhumance, à la recherche des meilleurs pâturages des Pyrénées pendant l'été, et d'un temps plus clément en hiver dans les plaines. La transhumance des bovins a existé pendant de nombreux siècles. Les chèvres se déplaçaient moins car il s'agissait de troupeaux à production mixte : du lait, de la viande, de la laine et du cuir pour le tannage.

Les fromages frais de type recuit, le mató et les fromages à pâte molle ont été les produits laitiers par excellence du XXe siècle. Les fromages affinés ont été relégués dans les régions montagneuses, du fait de leurs exigences en matière de transport et de conservation. Paradoxalement, les livres de recettes de la fin du XIXe siècle font souvent référence aux fromages secs et affinés en cuisine et sur la table. Heureusement, dès la fin du XXe siècle, la production de fromages affinés a refait surface, ce qui a eu un impact positif sur l'environnement et la préservation du cadre rural. Il existe aujourd'hui de nombreux éleveurs produisant différents types de fromages, mais aussi de nombreuses modalités de collaboration directe entre petits producteurs indépendants et artisans fromagers. Certains ont récupéré la culture du caillé végétal herbacol et, surtout, pour élaborer le recuit de draps dans le Baix Empordà ou le recuit d'olleta dans l'Alt Empordà, le fromage le plus traditionnel et populaire de ces comarques. Les petits agriculteurs se sont orientés vers une alimentation et une production plus durables, en obtenant ainsi des laits d'excellente qualité.

Lait frais Bio

La ferme familiale Raphael Lladó a été fondée en 1994, lorsque Tomàs Grau Sastre et Roser Jiménez se sont installés dans le village de Bruguers, à Maià de Montcal, dans le souhait de vivre en harmonie avec l'environnement et de devenir un exemple de développement durable. Ils possèdent 11 vaches et 3 taureaux paissant tous les jours sur les 26,6 hectares de cultures et de pâturages d'une ferme qui compte également 8 hectares de chênaies et 3 hectares d'arbres en bordure de rivière, le long du cours du Fluvià. Pour que ce lait extraordinaire garde

toutes ses propriétés organoleptiques ou nutritionnelles, il est pasteurisé à 63 °C au bain-marie pendant une demi-heure. Chef d'entreprise: Cristina Grau Jiménez *www.raphel-llado.com*

Lait frais Bio de brebis

La sixième génération d'une famille de bergers de Siurana d'Empordà produit ce lait intense de brebis de la race typique du Ripollès, nourrie et élevée selon les critères de l'agriculture et de l'élevage biologiques. Le mas Marcé a parié sur la brebis autochtone qui est une race produisant peu de lait, mais d'excellente qualité. Société: Recuits de l'Empordà, SL *www.peraladamasmarce.com*

Yaourt nature au lait de vache

Le mas Marcé achète du lait frais de vache auprès des fermes de la laiterie de l'Empordà pour élaborer ses yaourts. Après avoir fait cailler le lait par fermentation lactique sous l'action du *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus* et du *Streptococcus thermophilus*, le yaourt est battu pour lui donner sa texture crémeuse si agréable. Société: Recuits de l'Empordà, SL *www.peraladamasmarce.com*

Recuit de drap

Le *recuit* de Fonteta a été élaboré pour la première fois en 1990 lorsque la famille Martell décida de récupérer l'ancienne tradition du *recuit* de *drap*, si typique du Baix Empordà et des Gavarres. Traditionnellement, ce fromage était enveloppé dans des tissus récupérables, mais pour des raisons de sécurité alimentaire, ils ont été remplacés par des toiles en celluloase. Le plus apprécié de ses recuits est celui élaboré à base de lait de chèvre. Société: Recuits de Fonteta, SL *www.recuitsfonteta.com*

Mató de lait de brebis

Le mató est le fromage frais le plus populaire du pays. Le mas Marcé élabore le sien à base de lait de brebis biologique issu de ses troupeaux de brebis autochtones du Ripollès, en le faisant cailler à l'herbacol, la présure traditionnelle. En plus d'avoir récupéré cette race typique de la région, cette ferme de Siurana d'Empordà a également récupéré ce caillé végétal. D'un blanc éclatant, son mató offre une saveur intense de lait frais. Pour mieux l'apprécier, il est recommandé de le manger seul ou, tout au plus, avec un peu de sucre. Société: Recuits de l'Empordà, SL *www.peraladamasmarce.com*

Tap de la Bruguera

Le mas Borni, située sur le plateau de la Bruguera à Lagostera depuis plusieurs générations, élabore son fromage avec le lait d'un troupeau de 60 vaches, nourries avec du fourrage cultivé dans ses champs et sur la commune voisine de Tossa de Mar. Le Tap de la Bruguera est un fromage à pâte molle et à la peau fleurie, recouvert de cendres végétales, élaboré au lait cru, au goût doux et beurré, avec des notes de champignons et d'épices en fin d'affinage.

Société: Explotació Agrícola Borni, SL *www.masborni.cat*

Pla d'Alba

Le mas Alba est une entreprise familiale agricole, avec 100 hectares de forêt et de cultures, et des bêtes d'élevage dont un troupeau de 300 chèvres qui produisent le lait nécessaire à l'élaboration de ses fromages. Le Pla d'Alba est un fromage au lait cru de chèvre, à la pâte molle et à la peau fleurie de couleur ivoire, à l'arôme de champignons frais et de beurre. Même si la forme de ce fromage est effectivement plate, Martí Huguet l'a dénommé ainsi en hommage à Albert Pla. Entreprise: Mas Alba 1748, S.L. *www.masalba.cat*

Saüil

La Xiquella élabore ce fromage à pâte cuite pressée avec du lait cru de vache de race brune. Sa croûte est lavée et son temps d'affinage est d'au moins un an. Oriol Rizo et Irma Casas se sont installés en 2014 au mas El Xiquillo, dans

le village de Vilallonga de la Vall d'En Bas, où ils ont ouvert un gîte rural et fondé la fromagerie artisanale La Xiquella. Société: La Xiquella Formatges i Turisme Rural, SLU *www.laxiquella.cat*

Babaus

Les origines du mas Alba, située à Terradelles, sur la commune de Vilademuls, dans le Pla de l'Estanty, remontent au XVIIIe siècle. Il est bien desservi, à la fois proche de la mer et de la montagne. Le Babaus est un fromage au lait cru de chèvre, à consistance dure et à croûte fleurie, affiné pendant trois mois. Résultat de l'utilisation de la présure obtenue de la production d'autres fromages de la ferme, il est élaboré à une température supérieure et offre un goût très doux et agréable. Entreprise: Mas Alba 1748, S.L. *www.masalba.cat*

Bordegàs

Peralada Mas Marcé élabore ce fromage de berger affiné à partir du lait cru biologique des brebis de ses troupeaux de race Lacaune. Le Serrat est le fromage traditionnel affiné que les bergers fabriquaient pendant leurs séjours dans les alpages des Pyrénées, au printemps et en été. Le temps d'affinage des formes de trois kilos de Bordegàs est d'au moins quatre mois. Société: Recuits de l'Empordà, SL *www.peraladamasmarce.com*

Golany

La Balda est une fromagerie fondée en 2012 à la ferme du mas Vilotxa, à Granollers de Rocacorba, dans la vallée du Lièmena. Avec certification biologique, elle élabore des fromages artisanaux au lait cru provenant d'exploitations voisines. Le Golany est un fromage délicieux et crémeux au lait cru de vache, à pâte molle et à la peau mixte, fleurie et lavée, affiné trois semaines en cave. Chef d'entreprise: Pablo Garcia Garcia *www.labalda.com*

El Glauc

Paula Fonollà Araujo et Albert Grabulosa Reixach ont fondé en 2018 la fromagerie Xauxa dans le village de Les Preses, et ils élaborent des fromages au lait cru de vache issus de l'élevage biologique, de Can Frigola del Bosc et de Borgonyà, dans la région du Pla de l'Estanty. El Glauc est un fromage bleu à pâte molle, à la texture de beurre, au goût intense et élégant, et légèrement salé. Les formes, pesant 3,5 kilos, sont affinées pendant quatre mois. Chef d'entreprise: Paula Fonollà Araujo *https://acrefa.cat/formatgers-artesans/formatgeria-xauxa/*

Puigpedrós

La ferme Molí de Ger se trouve à 1 135 mètres d'altitude, sur le côté ensoleillé de la Cerdagne. L'exploitation se consacre depuis 2007 à la production de fromages artisanaux au lait cru de vache issu de son troupeau de vaches frisonnes et de croisements avec la race Blanc bleu belge. Avec une pâte molle et une croûte lavée, orange à l'extérieur et ivoire vieilli à l'intérieur, le Puigpedrós est l'un de ses fromages les plus célèbres. Société: La Vermeda 2007, SL *www.molideger.com*

Tupí de Ger

Le tupí est le fromage typique des Pyrénées, élaboré à l'origine par les bergers pour tirer profit des fromages séchés. Aujourd'hui, il est élaboré à partir de présure fraîche du fromage, et fermenté avec du vin, de la liqueur ou de l'eau de vie dans un récipient traditionnel en terre cuite, le tupí. La ferme le Molí de Ger utilise une liqueur à base d'herbes qui confère des arômes à son onctueux tupí en rehaussant le goût épici du fromage. Société: La Vermeda 2007, SL *www.molideger.com*

LES HUILES DE GÉRONE

Les oliveraies sont des témoignages vivants de l'histoire. Certaines cultures sont millénaires, avec des oliviers approchant ou dépassant les

millie ans. Ces arbres sont impressionnants, à la fois de par leurs dimensions robustes, pour tout ce qu'ils ont vu passer et pour les générations d'hommes et de femmes qui les ont travaillés ou contemplés.

Des milliers d'oliviers sont aujourd'hui centenaires. Et plusieurs milliers ont été plantés entre la fin du XXe siècle et ces deux premières décennies du XXIe siècle. Les générations passées ont effectué une sélection des variétés les mieux adaptées au climat de la région de Gérone, depuis la mer jusqu'aux montagnes. Résultat de toute cette évolution d'oliveraies, d'oliviers et d'huiles, la Dénomination d'origine protégée (DOP) Oli de l'Empordà a été créée en 2008 pour distinguer trois variétés d'oliviers autochtones : l'argudell, le corivell et le verdal ou llei de Cadaqués, issus uniquement d'oliveraies de l'Alt et du Baix Empordà, de trois communes du Pla de l'Estanty et de cinq du Gironès.

Le conseil de régulation permet également d'étiqueter comme DOP Oli de l'Empordà les huiles ne contenant pas plus de cinquante pour cent de la variété arbequina, qui s'est également bien adaptée à la région. Cependant, l'argudell est la variété la plus cultivée et la plus caractéristique, car elle donne des huiles d'excellente qualité. La variété corivell est devenue résiduelle. Et la variété verdal donne de la personnalité aux huiles de Cadaqués.

De la même manière que la culture de l'olivier se développe en marge de l'appellation, avec des variétés locales ou importées, au cours des dernières années, la recherche et la passion pour le terroir ont fait réapparaître d'anciennes variétés, certaines définitivement sauvées ou sur le point de l'être, comme la salar d'Arbúcies, présente depuis le massif du Montseny jusqu'à la Selva.

Mas Auró Argudell

Cette huile d'olive vierge extra, fruitée et verte est le produit exclusif des oliviers centenaires de la variété autochtone argudell, cultivés selon les critères les plus stricts de production biologique, sur les collines d'Espolla et de Sant Climent. Le mas Auró est une exploitation familiale dédiée exclusivement à l'olivier et à la production d'huile d'olive vierge, avec un moulin à Esponellà, dans la région du Pla de l'Estanty. Société: Auró Agrícola, SL *www.masauro.cat*

Serraferran, huile d'olive vierge extra

Fina Sala est fidèle à la tradition séculaire de production d'huile de Ventalló, un village de la région de Gérone connu traditionnellement pour son huile d'olive. L'huile Serraferran est issue d'oliviers centenaires, voire millénaires, de la variété argudell, et d'olives de la variété arbequina. Le résultat en est une huile équilibrée, verte, fraîche, légère, avec des notes amères d'artichaut, de tomate, de pomme et de fruits secs typiques de l'argudell et un goût fruité typique de l'arbequina. Société: Oli de Ventalló, SL *www.oliventallo.com*

Mas Auró Koroneiki

Cette extraordinaire huile d'olive vierge, fruitée et d'un vert intense, est obtenue à partir d'olives de la variété koronéiki, la plus cultivée en Grèce. À Esponell, le mas Auró a planté 300 oliviers de cette variété à haut rendement et de grande qualité. Les olives étant récoltées à un stade de maturation précoce, l'huile obtenue de koronéiki présente une teneur élevée en phénols. Société: Auró Agrícola, SL *www.masauro.cat*

Mas Auró L'Olivet

À la recherche d'un type d'huile équilibré, et en pensant à un marché plus large, le mas Auró réalise un assemblage à partir d'une sélection de ses huiles d'olive vierge extra, qui varie d'année en année en fonction des résultats de la récolte. L'olivier offre un équilibre entre le fruité de l'olive verte koronéiki et le frantoio, et la douceur des olives plus mûres de la variété arbequina.

Société: Auró Agrícola, SL *www.masauro.cat*

LES MIELS

Les paysages, les climats, les microclimats et les différents types de sol font que la répartition, la variété et le comportement botaniques soient différents. Cette diversité apparaît surtout dans la distillation du nectar et dans d'autres sécrétions végétales des abeilles dans des ruches. Le miel est l'illustration de la richesse florale et surtout un indicateur de santé environnementale à travers la présence des abeilles. L'*Apis mellifera* a également la capacité d'extraire tout le potentiel de la variété botanique d'une région que les amateurs d'herbes médicinales et de ratafia apprécieront. C'est à ce titre que nous pouvons apprécier les miels de bruyère, de châtaignier, de chêne ou de luzerne. Et c'est aussi pourquoi le miel aux mille fleurs varie d'un endroit à l'autre et adopte des saveurs et des arômes différents, selon l'expérience et les goûts de chaque apiculteur.

La région de Gérone se distingue par ses forêts de plaine et de montagne, sèches et humides, par ses bruyères méditerranéennes et par ses pâturages alpins. Les abeilles ne font la différence entre aucune espèce, autochtone ou naturalisée, sauvage, champêtre ou de jardin, urbaine, périurbaine ou rurale. De cette manière, les miels sont infinis et variés, même s'ils peuvent être monovariétaux.

Le miel est l'aboutissement sucré d'un mets sain par excellence, surtout pour ses fidèles adeptes à la recherche de liens forts et permanents avec la nature, pour tous ses effets bénéfiques sur la santé au-delà de son goût sucré. Beaucoup de personnes préfèrent adoucir leurs infusions avec du miel. Ou également dans leurs gâteaux. Le miel est indispensable dans les nougats classiques et le pain d'épices est l'un des grands souvenirs d'enfance des plus gourmands.

Miel de montagne des Pyrénées de Gérone

L'exploitation Dolça Abella est formée par deux apiculteurs transhumants qui tiennent compte des moments optimaux de floraison des différentes espèces d'intérêt mellifère. Ils ont leur atelier et leur boutique à Crespià, où ils élèvent leurs abeilles. Ils obtiennent ainsi ce miel de montagne des ruches des Pyrénées aux notes de tilleul. De couleur ambre clair, avec un arôme floral léger, végétal vert et des notes de baume et de menthol. En bouche, il est légèrement balsamique, avec une touche finale amère et des notes acides. Société: Dolça Abella, SC *www.dolcaabella.com*

Miel aux mille fleurs du jardin botanique Marimurtra

Les abeilles de 14 ruches réparties sur les 4,5 hectares du jardin botanique Marimurtra, à Blanes, font l'un des miels les plus exceptionnels que l'on puisse imaginer et déguster. Ces abeilles ont à leur disposition le pollen des fleurs de 4 000 espèces issues du monde entier. La Fondation Cal Faust, créée en 1951, collecte chaque année 150 kilos de ce miel extraordinaire. Société: Fundació Cal Faust *www.marimurtra.cat*

Miel de cap d'ase du Cap de Creus

Le cap d'ase est une espèce caractéristique de lavande du Cap de Creus qui atteint toute sa splendeur au début du printemps, lorsque ce parc naturel s'emplit de taches de couleur violette. Cela permet à Dolça Abella, qui possède 300 ruches dans différents parcs et sites de la région de Gérone, d'obtenir un miel à forte prédominance de thym. Ce miel offre un arôme floral, doux et sucré, avec des notes légèrement acidulées. Société: Dolça Abella, SC *www.dolcaabella.com*

LES CONSERVES MARINES

La pêche a joué un rôle fondamental depuis l'Antiquité. Presque en parallèle sont apparues les salaisons qui constituèrent la première méthode de conservation pendant les périodes de surabondance de poissons, en particulier de

sardines, maquereaux, thons et anchois. Ces saisons permettaient de disposer de nourriture et de le vendre lorsque les prises diminuaient ou les tempêtes empêchaient de prendre la mer. D'anciennes archives font état de la présence de marais salants dans le golfe de Roses, ainsi que de madragues au Cap de Creus, à la Mar d'Amunt et à Canyelles Grosses. La plupart des ports actifs et historiques de la Costa Brava possédaient des flottes à filets encerclants pour la pêche du poisson gras.

Plus précisément, la ville de l'Escala conserve un ancien entrepôt de distribution de sel, l'Alfolí de la sal, le sel n'ayant pas toujours été obtenu à partir des marais salants du bord de mer. Cet entrepôt fut utilisé jusqu'en 1869, date de la fin du monopole royal du sel. La Costa Brava demeure une région de salaisons. L'Escala est la ville qui conserve le plus d'entreprises se consacrant à cette activité, et à ce titre, ses anchois marins sont très populaires. Les sardines en conserve sont un délicieux héritage de la gastronomie locale qui a rivalisé pendant de nombreuses années avec les harengs, également des sardines mais pressées. Ces harengs étaient vendus dans des boîtes rondes et les sardines, une semi-conserve, dans des boîtes rectangulaires.

Actuellement, les conserves marines de la Costa Brava dépendent davantage de la chaîne du froid et de la pasteurisation que du sel, et elles ne se limitent plus seulement aux poissons gras. La gamme de produits est vaste, allant des bouillons et fumets de poisson en passant par des condiments, des olives farcies, de délicieuses crevettes congelées ou un sofregit aux crevettes et au crabe qui est, en fait, une conserve mixte figurant au catalogue d'une autre section de Girona Excel-lent.

Anchois au sel, d'Anxoves de Roses - Conserves Bahia

Les anchois en saumure sont le format classique de nos conserves de poisson. Autrefois, ils étaient distribués dans de grands bocalx en verre, vendus à l'unité et chacun chez soi les passait sous l'eau du robinet pour en retirer le sel avant de les assaisonner avec un filet d'huile. Dans un format plus petit, l'entreprise Anchoves de Roses, fondée en 1960 et se consacrant aux conserves marines depuis 1980, propose ces excellents anchois confits.

Société: Peixos Mar Pla Hermanos Martínez, SL *www.anxovesderoses.com*

Anchois Callol Serrats

Sachant parfaitement que les consommateurs disposent de moins en moins de temps, les conserveries font une partie du travail que ces derniers faisaient auparavant chez eux. Après avoir gardé les anchois dans la saumure, sans tête ni entrailles, pendant au moins six mois, la grande arête est retirée et les filets sont conditionnés dans de l'huile d'olive. De cette manière, les filets conservent leur texture ferme et l'essence des anchois de l'Escala, et ils sont prêts à consommer. Société: Fill de J. Callol Serrats, SL *www.callolserrats.com*

Olives farcies aux filets d'anchois, d'Anxoves Callol Serrats

Que serait un vermouth sans olives ? Les olives d'un vermouth sont en principe farcies d'anchois. L'entreprise familiale Fill de J. Callol Serrats, qui se consacre à la salaison d'anchois depuis 1847, les farcit avec des morceaux d'anchois de l'Escala, au goût marin iodé. Elle utilise des olives de la variété manancaña et les farcit une à une avec un filet d'anchois élaboré et dessalé de manière ancestrale. Société: Fill de J. Callol Serrats, SL *www.callolserrats.com*

Bouillon de poisson maison de la baie de Palamós

Le bouillon de poisson maison de la baie de Palamós a une saveur si intense qu'il peut être consommé seul dans une tasse. Idéal pour les plats à base de riz, les pâtes et les plats mijotés à base de poisson et de fruits de mer, ce bouillon a été élaboré avec du poisson de rocher, de l'oignon de Figueras, de la carotte, de la tomate, de l'huile d'olive de Puig Macaià de Palamós, de l'eau et du sel. Il

est commercialisé depuis 1927 par l'entreprise Peixos Mielgo, de Calella de Palafrugell.

Société: Peixos Mielgo, SC

www.peixosmielgo.com

Bouillon de poisson gras de la baie de Palamós

Parallèlement à la vente de poisson frais et de produits conditionnés sur le marché de Palafrugell, la troisième génération de l'entreprise Peixos Mielgo collabore avec l'IRTA. L'un des résultats de cette collaboration de recherche est ce bouillon à haute teneur en oméga-3, élaboré à base de poisson gras du port de Palamós, avec de l'ail, du persil, de l'oignon de Figueras, de l'huile d'olive de Puig Macaià, du sel et de l'eau.

Société: Peixos Mielgo, SC

www.peixosmielgo.com

Carpaccio de gamba du Cap de Creus

Carpaccio préparé de manière totalement naturelle et artisanale, à partir de fines tranches de gamba rouge crue de l'espèce Aristeus antennatus, considérée la meilleure espèce d'un point de vue gastronomique. La société Pescadors de Roses Planta d'Envasat, créée par la Confrérie des pêcheurs de Roses et par Peixos Gotanegra SL, garantit que 95 % des gambas ont bien été capturées par la flotte de Roses et que le reste provient des criées des ports voisins de Llançà et de Port de la Selva. Société: Pescadors de Roses Planta d'Envasat, SL *www.pescadorsderoses.com*

Sélection d'anchois de printemps

Lorsque les anchois sont gardés dans la saumure, il en ressort un liquide qui était appelé liquamen ou garum dans l'Antiquité. Les conserves d'anchois pêchés au printemps, lorsque le poisson est plus gras et savoureux, sont gardées plus longtemps, de sorte que ce liquide contient les meilleurs parfums dissouts de la mer. Les impuretés sont filtrées, et l'entreprise Callol Serrats conditionne son produit, tout un concentré de goûts à l'intense arôme de la mer. Société: Fill de J. Callol Serrats, SL *www.callolserrats.com*

Sélection d'anchois à l'huile d'olive vierge extra

La sélection d'anchois de printemps, avec toute l'essence marine de l'anchois, est condimentée avec de l'huile d'olive vierge extra de l'Empordà pour obtenir un produit transmettant la douceur et l'amertume de l'Empordà aux salades, pâtes et différents plats. Il s'agit d'un nouveau produit proposé par la sixième génération de l'entreprise Callol Serrats fondée au milieu du XIXe siècle. Société: Fill de J. Callol Serrats, SL *www.callolserrats.com*

LES VINS

L'histoire de la vigne et du vin dans l'Empordà remonte à au moins 2 500 ans. L'archéologie confirme l'existence de vignobles sauvages et du commerce du vin. La culture de la vigne et l'élaboration du vin dans les villas romaines des premiers siècles de notre ère sont bien connues. Plus tard, les moines bénédictins - bâtisseurs de l'Europe - et d'autres ordres religieux continuèrent à développer la culture de la vigne et devinrent les premiers grands socialisateurs du vin.

Ces derniers plantèrent des ceps dans la plaine et sur les coteaux. Les environs de Sant Pere de Rodes étaient recouverts de vignes, maintenues par l'équilibre de dizaines de kilomètres de murs en pierre sèche qui empêchaient l'érosion provoquée par les pluies torrentielles. Aujourd'hui, ces éléments du paysage ont été récupérés pour évoquer l'histoire, récupérer les cultures et conserver la montagne.

Tout au long de l'histoire, plusieurs auteurs ont fait référence au vin de l'Empordà. L'un des plus célèbres est Hans Christian Andersen, dans son ouvrage In Spanien publié en 1866, suite à son voyage en péninsule Ibérique

de septembre à décembre 1862, juste un an avant la première apparition en Europe du phylloxéra, cet insecte qui a bouleversé notre histoire. L'écrivain danois était entré en péninsule Ibérique par l'Empordà, en diligence depuis Perpignan, dernier arrêt du train avant la frontière. En route pour Gérone, sa diligence s'arrêta à Figueras:

«À Figueras, la table était déjà dressée pour le repas [...]. Elle était pleine de viandes, des plats de viande de toutes sortes, de poisson bouilli et de poisson frit. Une excellente table pour manger dans une Espagne dont on disait qu'il n'y avait pas de nourriture qu'on ne puisse pas goûter ! Des fruits incomparables, du vin resplendissant...»

Avant Andersen, l'un des grands érudits de l'époque médiévale, Francesc Ximenis (1330-1409), vantait déjà les vins de l'Empordà parmi les meilleurs du monde à l'époque, comme il l'affirmait dans un chapitre de son ouvrage Terç del Crestià (Troisième livre du Chrétien) : « Dels vermells de la terra no puix beure, per tal bec d'estiu calabres de Santo Noixet, túrpia o trilla, picapoll de Mallorca, rosset o dels clarets d'Avinyó. D'hivern he del de Madrid de Castella, e d'aquells fins espanyols, o del de Gascunya, o del monastrell d'Empordà. [...] A sofrec bec de Beuna o de sent Porçà e faç-me refrescar les cames amb aigües preciosas ». Le monastrell (le mourvèdre) était censé donner un vin doux, car il s'y prête bien, comme l'ont attesté d'autres vins de l'époque issus de la Couronne d'Aragon et élaborés à base de ce même cépage.

La Dénomination d'origine Empordà a été créée en 1975. Elle se caractérise essentiellement par des vins élaborés à base de grenache, qui prend ici le nom de *lledoner*, de *samsó* ou carignan, de macabeu et de muscat d'Alexandrie.

Aujourd'hui, cependant, la culture de la vigne ne se limite plus à l'Empordà, puisque toute la région de Gérone produit du vin, de la mer à la haute montagne, en vinifiant par de nombreuses manières et avec différents styles, pour des résultats très variés, certains fidèles aux grands classiques et d'autres ayant adopté la tendance des vins naturels, totalement libres, personnels et aux résultats singuliers.

Vall de Molinàs blanc 2018

Le domaine Celler Hugas de Batlle a ouvert ses portes en 2002 à Colera dans l'idée de perpétuer l'héritage naturel en récupérant le fil de l'histoire. Des vignes furent donc plantées sur des terrasses de pierre sèche, avec de superbes vues sur la Méditerranée qui donne du caractère à ces vins. Le Vall de Molinàs blanc est un vin élaboré uniquement à partir de grenache blanc récolté à la main, élevé pendant trois mois en fûts de chêne français. Société: Celler Hugas de Batlle, SA *www.cellerhugasdebatlle.com*

Blanc de Gerisena 2019

Le domaine Gerisena a élaboré ce vin à base de raisins récoltés à la main dans des vignes de grenache blanc de plus de 50 ans. Avant la fermentation du moût, la peau du raisin est macérée pour extraire les arômes primaires du fruit mûr. Ensuite, le moût est macéré pendant une semaine pour en extraire le potentiel aromatique. La vinification du moût-fleur se fait à température contrôlée. L'élevage se fait en fûts neufs de chêne français pendant cinq mois avec les mères de vin. Société: Agrícola de Garriguella i Rabós, SCCL *www.cellergerisena.com*

Oriol rosé 2019

Les rosés étaient autrefois les vins les plus caractéristiques de l'Empordà. Aujourd'hui, Vinyes dels Aspres propose cet Oriol rosé 2019, élaboré uniquement à base de grenache rosé, l'un des cépages caractéristiques de l'Empordà. D'un rouge vif éclatant, entre la fraise et l'œil de perdrix, c'est un rosé avec du corps. Sur le plan aromatique, il rappelle l'herbe fraîche avec des notes subtiles, et en bouche, des notes de figue fraîche et d'arousse. Société: Joaquim Albertí, SA *www.vinyesdelsaspres.cat*

Babalà, vin rouge Eixerit 2020

La coopérative d'Espolla, fondée en 1931, élabore ce vin avec un assemblage de 85 % de grenache rouge et de 15 % de grenache rosé. Babalà est un vin rouge de macération moyenne fermenté dans des cuves en ciment et élevé pendant quatre mois au contact des mères et de morceaux de chêne. De couleur rouge cerise, il offre un arôme de fruits frais avec des notes anisées et, en bouche, il est doux et fort en tanins.
Société: Celler Cooperatiu d'Espolla, SCCL
www.cellerespolla.cat

Camí de Cormes 2017

Le domaine familial Roig Parals possède 18 hectares de vignes qui font partie depuis 2004 de la Dénomination d'origine Empordà. Cependant, des vignes étaient déjà cultivées en 1850 sur la commune de Mollet de Peralada, ce qui fait que quelques ceps sont centenaires. Précisément, le Camí de Cormes est un vin rouge élaboré avec du raisin issu de ceps centenaires de carignan, ce qui lui confère une grande personnalité.
Société: Roig Parals, SL
www.roigparals.cat

LES VINS DOUX

Un acte de plaidoirie des moines de Sant Andreu de Sureda, à El Rossell, adressé au roi franc Pépin le Bref (714-768), père de l'empereur Charlemagne, lui demandait de protéger les vignobles situés sur les pentes du massif côtier des Albères – qui sépare l'Empordà, au Sud, du Roussillon, au Nord – face à la concurrence des vignobles de la plaine, en demandant de manière explicite que le terme garnatxa de l'Empordà soit d'usage exclusif. Même si l'on ne sait pas de quel type de vin il s'agissait, les vins doux sont de part et d'autre les plus caractéristiques. En effet, le garnatxa, vin doux naturel à base de grenache, est le produit le plus singulier et caractéristique de toute la Dénomination d'origine Empordà.

Le *garnatxa* ou *granatxa* est un vin doux rappelant les vieux vins de liqueur, car il est oxydé dans de vieilles barriques en bois qui concentrent les saveurs et les arômes tout en l'imprégnant de la mémoire des vieux fûts. Les visiteurs sont souvent impressionnés devant les dizaines de carafes irrégulières alignées au soleil, en vieillissant et en oxydant le garnatxa de l'Empordà. Posées sur les rebords des fenêtres, sur les paliers, sur les marches ou dans l'angle d'une cour, ces carafes offrent un cliché saisissant.

Torre de Capmany, grenache d'Empordà Gran Reserva

Même si la famille Pairó possède une longue tradition dans le monde du vin, depuis au moins 1871 d'après certains documents, le domaine Pere Guardiola n'a été fondé que vers la fin des années 1980. À partir de ses propres fûts de garnatxa, le domaine s'est lancé dans l'élaboration du Torre de Capmany uniquement à base de grenache blanc. Ce vin doux est élaboré selon la méthode traditionnelle de la région, pendant au moins deux ans, dans de vieux fûts de la famille.
Société: Pere Guardiola, SL
www.pereguardiola.com

Vin doux de muscat L'Eròtic

Le domaine Roig Parals élabore ce vin doux naturel à base de muscat à petits grains provenant de vieilles vignes après un passerillage sur souche. Le muscat est l'un des vins doux les plus classiques de l'Empordà, généralement plus doux et plus floral. Roig Parals y ajoute élégance et subtilité.
Société: Roig Parals, SL
www.roigparals.cat

Vin doux de Gerisena 2019

La coopérative agricole de Garriguella i Rabós consacre 30 hectares de ses meilleures vieilles vignes, d'une moyenne de 70 ans, aux vins de son Cellier Gerisena. Même si Garriguella est célèbre pour le grenache, le Cellier Gerisena présente un vin doux à base de carignan noir

issus de vieilles vignes situées en altitude, et de plus de 50 ans. Le vin est élevé 12 mois dans des fûts de chêne et 12 mois dans des amphores en argile.

Société: Agrícola de Garriguella i Rabós, SCCL
www.cellergerisena.com

Bac de les Ginesteres

Une couleur de racine de cerisier. Des arômes de confiture de pêche de vigne, de fleur d'oranger et d'amande, de beurre frais, de clou de girofle, d'anis vert et de noix. Une saveur de patate douce au four et de fruits secs. Voici le Bac de les Ginesteres, l'un des vins exceptionnels de l'Empordà. Le domaine Vinyes dels Aspres l'élabore avec du raisin de grenache rosé qu'il laisse sécher pendant 59 jours, avant de le presser comme s'il les grains étaient frais. Après fermentation pendant des mois dans des cuves en acier inoxydable, le vin mûrit pendant 50 mois au soleil dans des carafes en verre de 20 litres.
Société: Joaquim Albertí, SA
www.vinyesdelsaspres.cat

LA POMME DE GÉRONE

La toponymie atteste des origines ancestrales de la culture de la pomme dans la région de Gérone: Maçanet de Cabrenys, Maçanet de la Selva, Maçaneda, Massanes ou la Maçana. En fait, le terme *maçana* dans la région des Terres de l'Ebre et le terme *manzana* en espagnol proviennent du latin *mattiana*, le nom d'une variété importante de pomme sous l'Empire romain. Bien sûr, l'IGP Poma de Girona est bien plus récente. Cette IGP a été créée en 2001 en substitution de la dénomination de qualité Poma de Girona, créée par la Généralité de Catalogne en 1983, grâce à la renommée historique des fruiticulteurs qui ont façonné les paysages de l'Alt et du Baix Empordà, du Gironès, de la Selva et du Pla de l'Estany. Les producteurs de fruits de l'IGP sont engagés dans une production intégrée qui leur permet d'appliquer des méthodes de contrôle antiparasitaires plus durables et respectueuses de l'environnement.

Même si, aujourd'hui, les variétés prédominantes sont les variétés commerciales Golden, Red delicious, Royal gala et Granny smith, les vergers de la Selva, de la Garrotxa et de l'Empordà comptent plus d'une centaine d'anciennes variétés locales inventoriées et plantées. Toutes ces variétés locales étaient cultivées, et sont encore utilisées pour certaines, dans les recettes de plats mijotés et rôtis, pour accompagner la saucisse sucrée et, surtout, pour la recette de la pomme farcie. De nombreuses familles possèdent encore quelques pommiers épars qui leur donnent les pommes indispensables pour les repas des fêtes de fin d'année. Cette pomme est farcie d'un rôti d'agneau, de veau et de porc, accompagnée de biscuits, d'épices et de vin.

LES HARICOTS DE SANTA PAU

Le Parc naturel de la région volcanique de la Garrotxa ne constitue pas seulement un paysage magnifique et une zone d'intérêt pour les géologues et les naturalistes. C'est aussi une région avec une importante activité agricole. Le haricot de Santa Pau est un délice gastronomique qui doit son origine au fait qu'il est semé dans des sols volcaniques fertiles légers, et ce depuis le début du XVIIIe siècle. Depuis, les nouvelles espèces américaines de légumineuses, baptisées *Phaseolus vulgaris*, très productives, se sont imposées face à l'ancienne variété, *Vigna sinensis* (ou *Dolichos sinensis*), aux gousses très longues et d'origine eurasiennne, que les Grecs de l'Antiquité ont dû nous léguer ainsi que son nom, puisqu'ils l'appellent *phaselos*, qui a donné origine au terme catalan *fesol*. Les termes *fesol* et *mongeta* sont synonymes, mais à Santa Pau, ces haricots blancs sont appelés *fesols* et non *mongetes*.

La sélection spécifique opérée par les agriculteurs de Santa Pau est à l'origine de trois variétés : la tavella brisa, la setsetmanera et le gra petit. Sur le plan gastronomique, elles sont douces, avec une texture onctueuse. L'expérience accumulée des récoltes au fil des siècles a créé une culture unique et singulière. Et cette réputation renommée au-delà de la Garrotxa a incité les agriculteurs locaux à réclamer la création de cette Dénomination d'origine protégée Fesols de Santa Pau, qui a reçu l'aval de la Commission européenne en juillet 2015.



Diputació de Girona



IV CONCURS

PER A L'OBTENCIÓ DE LA MARCA

GIRONA EXCEL·LENT

SEGELL DE QUALITAT AGROALIMENTÀRIA

13 CATEGORIES

79 PRODUCTES

51 EMPRESSES

41 TASTADORS