

Fet a mà
Portamonedes
d'estil
'vintage'
per estalviar
amb classe. 4

Agenda
L'avinguda
de la Catedral
esdevé un
Mercat de
Mercats. 7



@nem-hi
Més de 200
activitats a
Girona per les
Fires de Sant
Narcís. 6



TRES COMARQUES GUSTOSES

El Garraf, l'Anoia i l'Alt Penedès elaboren productes frescos i de qualitat. Carns, mariscs, llegums i vins que regaran les taules de les properes festes de Nadal. Aquests aliments estan reconeguts com a productes singulars.



EL GARRAF, L'ANOIA I L'ALT PENEDEÈS, TERRITORIS 'GOURMET'

TERRES DE PRODUCTES SINGULARS

Una ruta per aquestes tres comarques, proposada per la Diputació de Barcelona, permet descobrir tot un seguit de 'delicatessen' distingides amb un segell de qualitat pels seus trets distintius.

CARLA MERCADER
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m
20minutos

Carns, mariscs, llegums i vins de les millors varietats de raïm. El Garraf, l'Alt Penedès i l'Anoia són un meravellós i ric entorn gastronòmic de Catalunya on no hi falta de res per elaborar un gustós menú, amb la categoria suficient per presidir la taula durant les properes festes de Nadal. Es tracta de comarques que generen aliments frescos i gustosos, molts reconeguts com a producte singular, un segell que distingeix l'alta qualitat, la tradició, la innovació o els trets distintius. Només una cinquantena dels 3.000 productes agroalimentaris que conformen la Xarxa Productes de la Terra, impulsada per la Diputació de Barcelona, tenen l'honor de portar aquesta etiqueta. La gamba i el cargol punxenc de Vilanova, el gall, l'ànec mut i el vi del Penedès o el Cigronet de l'Alta Anoia són alguns dels aliments d'aquestes tres comarques distingits amb aquest segell.

● EL GARRAF

La gamba de Vilanova. A la costa del Garraf es poden trobar diverses espècies de marisc, un aliment de gust fi i intens i ric en proteïnes i minerals com el calci, el magnesi, el fòsfor i el ferro. A més, és baix en greix i té àcids grassos Omega 3, que juguen un paper important en la prevenció de malalties cardíaques. Dins el marisc, un producte exquisit de la zona és la gamba de Vilanova, que acostuma a ser vermella o rosada i només es troba al mar Mediterrani. El port de Vilanova i la Geltrú, el tercer més important de Catalunya, s'ha especialitzat en la seva captura. Es pesca a alta mar amb vaixells d'arrossegament.

El cargol punxenc de Vilanova. Un altre producte de la zona destacat és el Cargol punxenc de Vilanova, una varietat de marisc molt apreciada per al consum que destaca per la grandària dels exemplars (medeixen entre sis i vuit centímetres de llarg i entre dos i tres centímetres d'ample). És de carn dura i consistent però presenta un gust suau. Les formes de pesca d'aquest

A dalt, els Cigronets de l'Alta Anoia. A la pàgina següent, de dalt a baix i d'esquerra a dreta, el raïm de la DO Penedès, el gall del Penedès, el cargol punxenc de Vilanova, la gamba de Vilanova i l'ànec mut del Penedès.

CONSELL COMARCAL DE L'ANOIA/CONSELL COMARCAL DE L'ALT PENEDEÈS/CONSELL COMARCAL DEL GARRAF/XAVIER PRAT



cargol de mar permeses són el rastrell de cadenes, la cargolera i els tremalls a més de 12 metres de profunditat. La Confraria de Pescadors de Vilanova i la Geltrú subhasta dues vegades al dia el peix i el marisc que han pescat els treballadors. Seguidament son venuts a les peixateries i als Mercats de la ciutat.

● L'ALT PENEDÈS

El gall del Penedès. Tradicionalment, la pagesia de les comarques de l'Alt i el Baix Penedès ha complementat la seva activitat principal (cereal, horta i vinya) amb la cria del gall del Penedès. De plomatge negre, s'identifica pel color blau pissarra cendrós de les potes i per la seva cresta de cinc o sis puntes. El seu gust és melós i consistent i té un tipus de carn blanca, magra i fàcil de digerir, que és una bona font de proteïnes i de ferro. També destaca el seu contingut en vitamina B3 i B9 i en fòsfor i potassi. Diversos establiments brinden l'oportunitat de degustar el gall del Penedès, com per exemple, la Masia Ca la Glori de Castellví de la Marca, la



Granja Guirigall del Pla del Penedès, la Granja rural d'Espitlles de Santa Margarida i els Monjos o Cal Tinons de Pacs del Penedès.

L'ànec mut del Penedès. Una altra au singular d'aquestes terres és l'ànec mut del Penedès, també anomenat almescat, turc, morisc o de Barbaria. És negra, amb plomes blanques a les ales, pell prima i carn consistent, sense gaire greix. El seu principal signe identificatiu és que no produeix els sons característics de la majoria de varietats d'ànecs. Per això se li diu ànec mut. Tot i que és originari de l'Amèrica tropical, des del segle XVI es cria a les zones rurals dels voltants de Vilafranca del Penedès i des de l'any 1994, ostenta la denominació oficial de Producte Alimentari del Penedès. Té un gust intens i molt agradable gràcies a la seva alimentació, a base de cereals. Si es consumeix amb pell aporta molta energia degut a que els ànecs acumulen molt greix a sota com a reserva. Pel que fa a les formes de cuinar-lo, sovint es fa la cuixa en confit o al forn, i el magret rostí o amb salsa de fruites.

● L'ANOIA

Vi DO Penedès. Combinar el Gall del Penedès o l'ànec mut amb un vi negre novell serà una unió harmònica i deliciosa. Encertar la tria és ben fàcil davant la gran varietat de vins que ofereixen les vinyes DO Penedès, que també estan a l'Anoia. La in-



OCIpèdia

GAMBA'T VILANOVA

Del 24 d'octubre al 8 de novembre es celebra

Gamba't Vilanova a Vilanova i la Geltrú, que convida als visitants a deixar-se seduir pels secrets d'aquest marisc.

S'organitzen tastos, activitats i concursos.



FIRA DEL GALL

L'ocasió perfecta per tastar tant el gall com l'ànec mut del Penedès és apropar-se a la Fira del Gall de Vilafranca, que se celebra els dies 19 i 20 de desembre. És un aparador excepcional de l'aviram propi de la comarca.

Inclou un mercat d'aus, concursos, venda de galls negres sacrificats, i un mercat d'artesanía, entre altres propostes.

50

productes agroalimentaris distingits com a producte singular són els que hi ha dins la **Xarxa Productes de la Terra**, impulsada per la Diputació

fluència del sol i el mar Mediterrani fan d'aquesta comarca un territori privilegiat per al cultiu de la vinya. Macabeu, Xarel·lo, Parellada, Ull de llebre, Merlot o Cavernet Sauvignon són algunes de les més de 16 varietats de raïm amb les que s'elabora el vi DO Penedès. Un consum moderat aporta beneficis gràcies a la seva elevada acció antioxidant, i pot contribuir a la millora del sistema cardiovascular.

Cigronet de l'Alta Anoia. En aquesta comarca també es cultiva el Cigronet de l'Alta Anoia. Com el seu nom indica, és una varietat de cigrò menuda i autòctona, de gust intens i delicat i amb una textura fonent, homogènia, ferma i gens farinosa. Amb la cocció augmenta fins a tres vegades el seu volum.

El seu valor energètic deriva de la important presència d'hidrats de carboni en forma de midó. Combinat amb cereals o verdures és una magnífica font proteica d'origen vegetal. Els minerals més destacats que conté són el calci i el ferro i també té vitamines del grup B. Es pot trobar a Cal Mestres de Vilamajor (Pujalt), Can Torrens (St. Martí de Sesgueioles), Carnisseria Laura (Calaf), Cansaladeria Rosa Codina (St. Guim de Freixenet), Can Torrens (Calaf) i Agro Igualada SCCL.

+ Trobareu totes les propostes a:

<http://productesdelaterra.diba.cat>

@economieslocals

Diputació de Barcelona