

La província de

# Girona i els seus productes

GIRONA PROVINCE AND ITS PRODUCTS



## L'ALT EMPORDÀ 01

La cuina de l'Empordà és una de les demarcacions històriques més antigues de Catalunya. La seva cuina, amb productes de la terra i del mar, és una de les més riques i variades.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** sèpia amb pèsols, rostí de be, guatlles al pebrot, suquet.

**PRODUCTES:** anxoves de l'Escala, ceba de Figueres, albergínia bonica, bitxo de Girona, recuit de drap, bunyols de l'Empordà, DOP Vins i Caves de l'Empordà, DOP Oli de l'Empordà, IGP Poma de Girona.

*Empordà is one of the oldest historical districts in Catalonia. The cuisine is based on land and sea products. Its cuisine is one of the richest and most varied.*

**TRADITIONAL DISHES:** ànec amb naps, pollastre amb escamarlans, arròs negre, suquet.

**PRODUCTS:** anxoves de l'Escala, Figueres onion, bonica eggplant, bitxo de Girona, recuit de drap, brunyols de l'Empordà, DO Empordà wines and caves. DOP Empordà Oil, IGP Poma de Girona, ànec de coll verd.

## EL BAIX EMPORDÀ 02

La cuina empordanesa és variada i rica. Ha tingut un gran escriptor, Josep Pla, un cronista d'excepció. Són recomanades les campanyes gastronòmiques d'hivern i primavera com la garoinada a Palafrugell.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** suquet, arròs negre, pollastre amb gambes, peus i careta amb cargols, cremat.

**PRODUCTES:** gamba de Palamós, arròs de Pals, IGP Poma de Girona, DOP Oli de l'Empordà, tomàquet de la pera.

*Empordà cuisine is varied and rich. Joseph Pla, a great writer and chronicler of exception has enhanced the cuisine in the region. Garoinada in Palafrugell is one of the renowned gastronomic campaigns in winter and spring.*

**TRADITIONAL DISHES:** suquet, black rice, chicken with shrimp, olla de peix, calamars farcits, el cremat, el Niu.

**PRODUCTS:** Palamos prawns, Pals rice, IGP Poma Girona, DOP Empordà Oil, tomàquet de la pera, botifarra dolça.

## LA GARROTXA 03

De la fèrtil terra volcànica de la Garrotxa surten els onze productes que protagonitzen la cuina volcànica; escarlot, tòfona, fesol, senglar, naps, fajol, castanyilla, porc, cargol, blat de moro, patata. Aquests productes han aconseguit que la Garrotxa tingui una cuina característica i amb projecció.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** farinetes de fajol, rostí de festa major, fesols amb botifarra, peus de porc amb castanyes.

**PRODUCTES:** tòfona, escarlot, fesol de Santa Pau, naps negres de muntanya, IGP Vedella dels Pirineus Catalans, coques de llardons d'Olot, patata de la Vall d'en Bas.

*From the fertile volcanic soil of the Garrotxa, eleven volcanic products dominate the cuisine: endives, truffles, beans, wild boar, turnips, buckwheat, castañilla, pig, snail, corn and potatoes. These products have given Garrotxa a distinctive and promising cuisine.*

**TRADITIONAL DISHES:** farinetes de fajol, rostí de Festa Major, fesols amb botifarra, peus de porc amb castanyes.

**PRODUCTS:** truffles, l'escarlot, fesol de Santa Pau, naps negres de muntanya, IGP Catalan Pyrennes Veal, coques de llardons d'Olot, patata de la Vall d'en Bas, fajol, farro, tortell d'Olot, Piumoc. Tomàquet de Montserrat, Nap.

## LA SELVA 04

La gastronomia de la comarca de la Selva ja es troba als còdexs medievals. És una cuina arrelada a la terra i els seus plats constitueixen els fonaments de la cuina catalana tradicional.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** ànec amb peres o naps, carn de perol, guatlles farcides, suquet, escudella i carn d'olla, peus de porc estofats.

**PRODUCTES:** avellana de la Selva, mongeta del ganxet, virulets, IGP Poma de Girona, coques de Farners, botifarra dolça.

*The cuisine of La Selva region, is found as in the medieval codices. It is a cuisine rooted in the earth and its dishes constitute the foundations of traditional Catalan cuisine.*

**TRADITIONAL DISHES:** ànec amb peres o naps, botifarra de perol, guatlles farcides, suquet, peus de porc estofats.

**PRODUCTS:** avellana de la selva, mongeta del ganxet, virulets, IGP Poma de Girona, coques de Farners, butifarra dolça, galetes de Santa Coloma

## EL PLA DE L'ESTANY 05

La comarca del Pla de l'Estany és molt rica en productes de la terra. Els alls del Pla de Banyoles són uns dels seus més coneguts productes.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** patates farcides amb carn, cargols a la llauna, conill de bosc estofat.

**PRODUCTES:** alls de Banyoles, DOP Oli de l'Empordà, IGP Poma de Girona, mató, mel, fajol, garlandes.

*The Pla de l'Estany is very rich in local produce. Garlic Pla Banyoles is one of its most popular products.*

**TRADITIONAL DISHES:** potatoes stuffed with meat, snails a la llauna, rabbit stew, tortada, platillo de l'Estany

**PRODUCTS:** alls de Banyoles i de cornellà de Terri, DOP Empordà Oil, IGP Poma Girona, mató, mel, fajol, garlande, carbassa, Tortada

## EL GIRONÈS 06

La comarca del Gironès es basa en plats típics catalans. Els xuixos de Girona, aquesta especialitat dolça, es va originar a la ciutat de Girona cap als anys 20. Sembla que és una adaptació d'un pastís francès de nom chou a la crème que els pastissers gironins van adaptar.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** arròs a la cassola, mongetes amb botifarra, truites de badoc, cargolada, pollastre farcit.

**PRODUCTES:** xuixos de Girona, botifarra del Perol, vedella de Girona, DOP Oli de l'Empordà, botifarra dolça, IGP Poma de Girona, salsafins de Girona.

*The district of Girona is based on typical Catalan dishes. The xuixos Girona specialty originated in the city of Girona around the 20s. It seems that is an adaptation of a French cake called "chou creme to" which was adapted by the confectioners in Girona.*

**TRADITIONAL DISHES:** rice casserole, sausage with beans, truites de badoc, cargolada, pollastre farcit.

**PRODUCTS:** xuixos Girona, butifarra del Perol, veal Girona, DOP Empordà Oil, butifarra dolça, IGP Poma Girona, salsafins de Girona

## EL RIPOLLÈS 07

La cuina de la comarca del Ripollès té com a base carns a la brasa, especialment corder. L'ovella ripollesa és una raça d'ovelles molt apreciada per la qualitat de la seva carn. Són típiques les escudelles amb pilotes i bolets a la tardor, que acompanyen plats i viandes.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** truita de riu amb nous, civet de senglar, perdiu amb farcellets de col, escudella amb pilota.

**PRODUCTES:** ratafia, pa de fete, patata de Camprodon, galetes de Camprodon, xai ripollès, IGP Vedella dels Pirineus Catalans.

*The cuisine of the Ripollès is based on grilled meats, especially lamb. The ripollesa sheep breed is highly appreciated for the quality of its meat. Bowls and balls autumn mushrooms are typical ingredients to accompany meat dishes.*

**TRADITIONAL DISHES:** truita de riu amb nous, civet de senglar, perdiu amb farcellets de col, escudella amb pilota.

**PRODUCTS:** Ratafia, pa de fete, potato Camprodon, cookies Camprodon, Ripollès lamb, IGP Catalan Pyrennes Veal, Poltre de Muntanya del Ripollès.

## LA Cerdanya 08

La verdura és la base primordial de la cuina gràcies a la calç de les aigües, a les hores de sol, a l'altitud i a la fidelitat de la terra. El bosc ofereix una gran varietat de caça, fruits silvestres i tota mena de bolets.

**ELS PLATS TRADICIONALS:** trinxat, truita de cremalloses, conill amb mucoses, sopes d'all, civet d'isard.

**PRODUCTES:** nap de tall tendre, trumfes, peres de Puigcerdà, DOP Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya, IGP Vedella dels Pirineus Catalans, DOP Mantega de la Cerdanya i l'Alt Urgell.

*Its water, the sunshine hours, the altitude and fidelity of the earth provide high quality vegetables, the primary basis of the cuisine. The forest offers a variety of game, wild fruits and all kinds of mushrooms.*

**THE MOST TRADITIONAL DISHES INCLUDE:** trinxat, truita de cremalloses, conill amb mucoses, sopes d'all, civet d'isard.

**PRODUCTS:** Nap de tallendre, trumfes, peres de Puigcerdà, DOP Alt Urgell and Cerdanya cheese, IGP Catalan Pyrennes Veal, DOP Cerdanya and Alt Urgell butter, Col d'hivern de la Cerdanya, Pa de de fete