

Guia Gastronòmica del Maresme



Guia Gastronòmica

Índex de productes

8

Pèsol de
Llavaneres i
del Maresme



18

Fesol o mongeta
del Ganxet



30

Sèpia



10

Maduixa de
Maresme



20

Vins de la
DO Alella



32

Escamarla



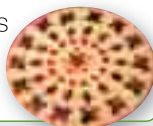
12

Cirera
d'en Roca



22

Dolços



34

Gamba
d'Arenys



14

Tomàquet pometa
del Maresme i
Tomàquet de
Montserrat



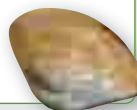
24

Productes
ecològics



36

Petxina
lluent



16

Bolets



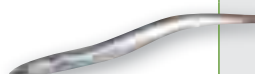
28

Calamar d'Arenys



38

Sonso





Benvinguts a la Costa de Barcelona- Maresme

Una comarca que combina la riquesa d'una zona turística reconeguda internacionalment per platges de bellesa mediterrània amb actius ports esportius, cultura, tradicions, el verd de tres parcs naturals i una rica gastronomia. Us desitgem una feliç estada a la nostra terra i esperem que quan marxeu hàgiu conegut el Maresme de més a prop.

Entre el mar i la muntanya, entre serralades i valls, entre platges i mar, el Maresme ofereix un sistema geogràfic i un paisatge ple de bellesa i contrastos.

Les activitats econòmiques tradicionals han modelat la fisonomia, caràcter, cultura i tradicions del Maresme. La pesca, floricultura, agricultura han derivat en una rica gastronomia.

Tot això i molt més és el que et presentem en aquesta guia: des de la tradició a l'evolució i innovació en les seves activitats tradicionals; des de la pesca, cultiu i producció, passant per la transformació i consum d'aquests productes gastronòmics.

Amb dos itineraris ben definits: de la terra a la taula i del mar a la taula, us presentem els principals productes d'aquesta terra: pèsol de Llavaneres, maduixa del Maresme, cirera d'en Roca, tomàquet pometa i Montserrat, bolets, fesol del ganxet, vins de la denominació d'origen Alella, productes ecològics, calamar d'Arenys, sèpia, escamarlà, gamba d'Arenys, petxina lluent i sonso.

Amb propostes d'activitats d'oci entorn a aquests productes gastronòmics; espais d'interpretació, jornades gastronòmiques, festes, fires i rutes que et permetran apropar-te i conèixer el nostre territori mitjançant el seu paisatge i cultura gastronòmica.

*Consorci de Promoció Turística Costa del Maresme,
primavera de 2012*



Ara més
que mai,
el saborós
Maresme
ve de gust!

El Maresme és un territori interessant i seductor en molts sentits. La climatologia és paradisiàca, els maresmcns són gentils i amables, i per acabar-ho d'arrodonir, la terra és productora d'aliments de l'horta, de la vinya, del mar i també de la muntanya, d'uns productes boníssims i especials.

Sóc filla d'un pagès de Sant Pol de Mar, he pogut viure en directe la transformació i l'adaptació del món agrari a la tecnologia moderna que empeny sense aturador com una llevatada fortíssima. Les hortes no tenen res a veure amb les de la meua infància, ni el conreu, ni el reg, ni la producció, ni l'embalatge, ni la distribució. Vivim en un món que evoluciona d'una manera molt dinàmica, i és per això que les històries d'un carro amb cavall carregat de sacs i cistells, amb un pagès que es quedava a dinar de carmanyola a la vinya i tornava a casa de fosc, són com un conte antic a la vora del foc. El món de la pagesia ha evolucionat precisament gràcies a la il·lusió, el treball i l'empenta que hi posa a diari el gruix professional de pagesos que practiquen una agricultura integrada, ecològica o biodinàmica, que fa que el producte maresmcn continuï mantenint l'apreci dels bons gurmets a l'hora d'escollir al mercat: cireres, maduixes, tomàquets, mongetes, fesols, bolets, pèsols o faves amb etiqueta Maresme.

EL MARESME... UNA CUINA DE 3 ESTRELLES

La guia vermella de Michelin és la guia francesa i internacional d'hotels i restaurants més antiga i famosa. Un cop l'any els seus inspectors fan rondes d'inspecció anònimes i del seu informe surt la concessió o no d'estrelles als establiments, en funció de la qualitat i creativitat dels seus plats i segons una classificació d'1 a 3 estrelles, considerant les 3 estrelles com a màxima qualificació. Al Maresme tenim un dels pocs restaurants del món amb tres estrelles. És el Sant Pau, ubicat a la població de Sant Pol de Mar. Es tracta d'un establiment pensat, creat i gestionat per dos fills del municipi: Toni Balam i Carme Rusalleda.

El mateix fenomen evolutiu ha transformat el món professional dels pescadors. També són història les subhastes de peix "al rotllo" a la platja, i unes barques equipades amb un ormeig de museu. Ara els mariners van ben equipats de vestit, d'eines i maquinària, i el peix es distribueix ja classificat i documentat des de la llotja. Per això també mantenen cartell de màxima qualitat espècies tan variades com sonsos, calamars, sèpies, escamarlans, gambes i petxines lluent amb etiqueta Maresme.

Les vinyes maresmenques, sempre vora mar, mantenen uns cellers productors de vins sota la DO Alella. Uns vins tranquils i escumosos, amb caràcter i qualitat, reconeguts arreu.

La qualitat dels productes, i la creativitat afegida que hi posen els pastissers maresmenecs, ha donat lloc a productes amb pedigrí comarcal com torrons i neules, la coca de Llavaneres, els boixets de xocolata, o els vitralls modernistes de Canet.

Alhora, i a l'abric de tot plegat, els establiments de restauració del Maresme són un reclam excel·lent de la producció comarcal, sumant-hi, és clar, la creativitat, la qualitat, l'amabilitat i l'art de rebre i atendre a taula, valors que aporten els professionals des dels menjadors i des de les cuines.

Valgui, doncs, la nova guia que teniu a les mans per retrobar o per descobrir els valors i el bon gust del Maresme, i valgui també per a tots els productors i protagonistes de la guia per continuar treballant amb l'ambició de ser més bons professionals cada dia.

El Maresme ve de gust, no us el perdeu!

Carme Rusalleda, primavera de 2012

RECEPTA

Pastís de roses i menta



Ingredients (per a 6 persones)

Per a la massa:

200 g. de farina de blat sedassada
30 g. de sucre
50 g. de mantega
50 g. de greix de porc
1 ou
2 g. de llevat químic (Royal)

Per el farcit:

200 g. de mató
200 g. de crema de llet
3 ous
100 g. de sucre
12 fulles de menta a la juliana fina
12 pètals de roses a la juliana fina
1 cullerada de Pernod (o d'anís)
3 g. de sal

Per als cruixents:

25 pètals de rosa
25 fulles de menta
2 clares d'ou
2 fulles de gelatina
Sucre

Preparació i cocció

1. La vigília, prepareu els pètals i les fulles cristal·litzades. En un petit cassó i a foc molt lent, foneu les fulles de gelatina prèviament remullades. Aparteu el cassó del foc, i quan sigui tebi tireu-hi les clares fins a aconseguir una mescla cremosa. Pinteu els pètals i les fulles per cada cara amb la mescla obtinguda, espoleu-les amb sucre i escampeu-les en una safata plana. El cristal·litzat de les fulles i els pètals deixeu-los en un lloc sec i tebi durant 12 hores o en un armari calent a 40°C, durant 90 minuts. Reserveu-los en una capsa hermètica.

2. Mescleu els ingredients de la massa, no els amasseu durant molt de temps, només fins a aconseguir una pasta sorrosa, unida i homogènia. Emboliqueu-la amb paper film i deixeu-la reposar a la nevera durant 30 minuts. Estireu-la entre dos papers sulfurats i folreu-ne el fons i les parets d'una safata quadrada de 15 x 15 cm aproximadament. Poseu-la a cuire tapada amb paper sulfurat i amb un subtil pes a sobre (pedretes netes o boletes de ceràmica o llegums). Poseu-ho al forn ben calent 14 minuts a 190°C.

3. Mescleu els ingredients del farcit i ompliu-ne la massa anterior cuita i freda. Torneu-ho a posar al forn calent 50 minuts a 130°C.

Finalització i presentació

4. El pastís podeu servir-lo tebi o fred, al vostre gust. Presenteu-lo a talls amb les fulles i els pètals al damunt, per gaudir dels perfums i les textures. Si us ve de gust, amb un pinzell fi, podeu afegir l'oli essencial de roses, a sobre de cada pètal de rosa.

*Recepta cedida per Carme Ruscalleda
Restaurant Sant Pau (3* Michelin), Sant Pol de Mar*



Agricultura, floricultura i gastronomia al Maresme

L'activitat agrícola de la comarca ha jugat un paper de primer ordre a l'hora de modelar el paisatge del Maresme. Primer, els sequers; cereals, vinya i olivera (la vinya ja es conreava al segle XVII) i més tard els regadius. En aquests moments, els principals conreus de la comarca són: l'horta, el maduixot, la flor tallada, la planta ornamental i la vinya.

El sector de la floricultura s'inicià el 1925 a Vilassar de Mar quan van ser importades des d'Itàlia les primeres plantes de clavell. La primera gran expansió del mercat es va produir cap als anys seixanta, quan la flor del Maresme va tenir una gran sortida cap als mercats europeus.

Si s'han de definir les principals característiques de l'agricultura i la floricultura del Maresme, aquestes serien el seu dinamisme, la tecnificació i la innovació.

Dinamisme, innovació i tecnificació que ens hem anat trobant i hem anat vivint a tots els àmbits de la nostra vida, inclòs l'art culinari.

La cuina ha anat experimentant i evolucionant amb creativitat, noves tècniques, sabors, contrastos, maridatges... i sectors tan arrelats, relacionats i importants a la comarca com la floricultura i l'agricultura també s'han fusionat en plats plens de contrastos, olors i colors.

Un exemple és la botifarra de pètals i rosa que es prepara al voltant de la diada de Sant Jordi (patró de Catalunya), una original fusió de la tradició i la innovació.



DE LA TERRA A LA TAULA

Entre els pendents de les seves serralades i els extensos camps de les valls que uneixen la costa amb l'interior podem trobar cultius en bancals i extensos horts que han modelat i configurat el seu paisatge.

Pèsols, maduixes, cireres, tomàquets, fesols són alguns dels productes tradicionalment cultivats al Maresme i que han donat lloc a una important activitat socioeconòmica que ha anat evolucionant des del cultiu fins a la comercialització i elaboració de productes transformats. Els boscos també donen els seus fruits, en forma de bolets, que es recol·lecten i transformen.

Sabies que en els mercats també trobareu formatges elaborats en el Maresme com el Nevat i el Farcell?

Es produeixen a Vilassar de Dalt i Vilassar de Mar, respectivament. No oblidis visitar la Fira del Maresme d'artesans del formatge i del pastor que es celebra al mes d'abril a Sant Pol de Mar, segur que et sorprendrà.

La tradició de mestres artesans alimentaris té una representació molt especial entre les fleques i forns pastissers del territori i ha donat lloc a una important selecció de dolços, alguns d'ells de molta tradició i altres de nova creació i gran acollida.

El també tradicional cultiu de la vinya, nascut de la relació del territori amb el seu passat romà, va donar lloc a la denominació d'origen Alella.

Tots aquests productes formen part de l'oferta gastronòmica del territori que es pot adquirir als seus comerços i cooperatives i es pot tastar als seus restaurants i cellers, a l'entorn a aquests productes també es pot gaudir d'importants jornades gastronòmiques i d'activitats d'oci.

Aquesta relació entre la gent, el territori i les activitats tradicionals queda recollida al Museu de la Pagesia instal·lat a la població de Santa Susanna.



Museu de la Pagesia

Masia Can Cases del Racó
Al costat de la plaça Illota
(passant pel túnel de sota l'autopista)
08398 Santa Susanna
Tel. 93 767 77 41

El Museu de la Pagesia de Santa Susanna permet conèixer els orígens del món rural. Situat en una antiga masia restaurada i amb un entorn privilegiat, és una nova proposta pedagògica que utilitza la imatge i les noves tecnologies per conèixer la relació de l'aprofitament de la terra i l'home com a mitjà de subsistència a través de la vida del pagès.

i

Per a més informació:

Oficina de Turisme de Santa Susanna
Avinguda del Mar, s/n (Mercury Village)
08398 Santa Susanna
Tel. 93 767 90 08
Fax 93 767 76 52
oi.turisme@stasusanna.org
www.stasusanna-online.com





Pèsol de Llavaneres Pèsol del Maresme

Temporalitat
Març - Maig

El pèsol de Llavaneres, també conegut com pèsol 'garrofal', és una varietat autòctona que es conrea bàsicament al municipi de Sant Andreu de Llavaneres i té el reconeixement d'una marca de garantia.

Hi ha altres municipis al Maresme als quals també es cultiva aquest llegum; San Cebrià de Vallalta, Sant Pol de Mar, Canet de Mar, Calella, Pineda de Mar, Malgrat de Mar, Santa Susanna. Un pèsol també de molta qualitat, de la varietat "Utrillo" i anomenat popularment pèsol del Maresme.

El pèsol, com la resta de llegums, és un aliment que conté principalment hidrats de carboni, proteïnes i fibra. Aquesta última, per les seves propietats, millora el restrenyiment, disminueix el risc de càncer d'origen gastrointestinal i afavoreix la sacietat.

Jornades, festes, fires i rutes

Les Jornades gastronòmiques de la cuina del pèsol del Maresme se celebren durant els mesos de març i abril. Amb el pèsol com a protagonista s'organitzen activitats, fires, mercats i menús especials confeccionats pels restaurants locals.

La "pesolada" de Caldes d'Estrac comença la última setmana de febrer i acaba a finals d'abril, té com a objectiu promoure el consum de productes frescos de temporada. Aquest esdeveniment va ser el primer en la comarca del Maresme a promocionar el pèsol.

A Mataró se celebren les Jornades gastronòmiques i la "pesolada" popular coincideixen amb les jornades del Plat de Mataró: pèsol amb sèpia i patata.

Les jornades a Sant Andreu de Llavaneres també destaquen amb l'organització de la Festa del Pèsol que agrupa diversos establiments de la població.



RECEPTA

Ofegat de pèsols garrofals de Llanereres



Ingredients (per a 4 persones)

4 kg. de
Pèsols de Llanereres
6 cebes tendres
3 alls tendres
Oli d'oliva
Sal
200 gr. de cansalada viada
1 botifarra de carn crua

Preparació i cocció

1. Talleu a rodanxes la botifarra i a tires fines la cansalada.
2. En una cassola que es pugui tancar (no cal que sigui exprés) poseu-hi un raig d'oli, la cansalada i la botifarra.
3. En el moment que la carn estigui gairebé cuita s'afegeixen les cebes i els alls trossets.
4. Removeu durant un minut perquè no es cremi i afegiu-hi els pèsols i la sal.
5. Tapeu la cassola i ho deixeu coure durant 8 minuts. Transcorregut aquest temps, ho deixeu reposar durant 5 minuts sense destapar.

No s'hi ha de posar aigua.

*Recepta cedida per Horta Rabassa
Sant Andreu de Llanereres*

Botifarra negra amb pèsol de Llanereres

Destacar la botifarra negra amb pèsol de Llanereres, que podem trobar entre els mesos de febrer i abril.

Les primeres notícies precises sobre el pèsol a Llanereres daten del segle XVIII. Aquests primers pèsols es destinaven a la comercialització a Barcelona.

Sabies que durant els anys 30 els pèsols de Llanereres s'exportaven a França?

A l'arxiu municipal de Llanereres hi ha un document de 1934 en el qual el president del Sindicat Agrícola de Llanereres sol·licitava permís per exportar 72.000 quilos de pèsols.





Maduixa del Maresme

Temporalitat
Abril - Maig - Juny

Les maduixes del Maresme es caracteritzen per un color vermell intens, un sabor molt dolç amb un punt d'acidesa, una textura carnosa i una agradable aroma.

Aquesta fruita tendeix a desenvolupar-se en terrenys arenosos amb pendent i bona capacitat de drenatge. La maduixa ara es recol·lecta pràcticament durant tot l'any, però la seva màxima producció és en el mes de maig.

Fruita molt abundant en vitamina C, amb una important acció antioxidant, intervé en la formació de col·lagen, ossos i dents i afavoreix l'absorció del ferro dels aliments. L'àcid fòlic contribueix a la producció de glòbuls vermells i blancs i la formació d'anticossos.

Jornades, festes, fires i rutes

Durant els mesos d'abril i maig, coincidint amb la temporada de la maduixa se celebren les Jornades gastronòmiques de la maduixa de la Vallalta, en les quals diferents municipis organitzen activitats, mercats, menús especials i fires.

Entre els municipis que tradicionalment organitzen fires entorn de la maduixa cal destacar Sant Cebrià de Vallalta, Sant Iscle de Vallalta, Sant Pol de Mar, Canet de Mar i Arenys de Munt.

La Fira de la maduixa a Sant Cebrià de Vallalta té una especial rellevància per la important producció d'aquesta fruita o per la varietat d'activitats que es desenvolupen al voltant d'aquest producte (tallers de manualitats, tallers de cuina, exposició del conreu...) en el municipi.

RECEPTA

Cremós de vainilla amb cruixent de praliné i maduixetes



Ingredients (per a 5 vasets)

Per al cremós de vainilla

50 g rovell d'ou pasteuritzat
125 g llet
125 g nata líquida
1 beina de vainilla natural
4 fulles de gelatina
250 g nata muntada

Per al cruixent de praliné

50 g cobertura xocolata amb llet
25 g llard de cacau
250 g praliné d'avellana
125 g neula triturada

Per a la melmelada de maduixes

600 g de maduixes
150 g de sucre en pols
5 llimones

Preparació i cocció

1. Netegeu les maduixes i tallem-les en meitats. Espremeu les llimones. Poseu en un recipient les maduixes, el sucre i el suc de llimona. Barregeu-les bé i deixeu-les macerar durant 24 hores. L'endemà ho bulliu a mig foc. Deixeu-ho refredar i poseu-ho en el frigorífic.
2. Hidrateu la gelatina amb aigua freda durant 2 minuts, escorreu l'aigua i poseu la gelatina en un bol al microones fins que quedi líquida.
3. Obriu per la meitat les beines de vainilla, poseu-les en un cassó amb la llet i la nata i escalfeu-ho fins punt d'ebullició. Tapeu-ho amb paper de film i deixeu reposar aproximadament 2 hores, després ho passeu pel colador xinès. Bulliu en un cassó els rovells d'ou pasteuritzats i la infusió de vainilles, removent continuament. Quan torni a bullir apagueu el foc i ho deixeu refredar. Afegiu-hi la nata muntada i la gelatina.
4. Foneu la cobertura de xocolata amb la llet i el llard de cacau en dos cassons diferents, després barregeu-los i afegiu-hi el praliné d'avellanes i les neules triturades. Esteneu-lo sobre una superfície plana deixant un gruix de 0.5cm. Retalleu a quadrats de 3x3 cm i ho deixeu refredar en la nevera per poder-ho manipular.

*Recepta cedida per Ca l'Andreu, Artesans del pa i la pastisseria,
Sant Cebrià de Vallalta*

Botifarra amb maduixa del Maresme

Destacar per la seva originalitat la botifarra amb maduixa del Maresme que es produeix i comercialitza exclusivament en Sant Cebrià de Vallalta.



Sabies que les condicions climàtiques i orogràfiques del Maresme repercuteixen favorablement en la qualitat de les maduixes que s'hi produeixen?

La zona més muntanyosa de la comarca del Maresme compta amb un microclima i unes condicions orogràfiques molt favorables per al conreu de la maduixa: als terrenys amb pendent, l'angle d'incidència dels raigs solars a l'hivern és més gran. A més, la capacitat de drenatge del sauló permet un millor desenvolupament de l'arrel de la planta.

Cirera d'en Roca

Temporalitat
Juny - Juliol

La cirera d'en Roca és una varietat introduïda al municipi d'Arenys de Munt a finals del segle XIX des de l'Empordà per dos germans minaires que van anar allà a treballar i que de cognom es deien Roca. Aquesta varietat es caracteritza pel seu gust intens i és un producte molt apreciat per la seva carn consistent, dolçor i pell vermellosa.

Es tracta d'una cirera de gran productivitat que es planta a partir del novembre i es recull entre el juny i el juliol.

Aquesta fruita pròpia de l'estiu és rica en fructosa i aporta quantitats significatives de fibra, però el que realment en destaca són els polifenols, component amb importants propietats antioxidants, i el potassi, mineral necessari per a la transmissió de l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular així com regulador de l'aigua dins i fora de les cèl·lules del nostre organisme.

Jornades, festes, fires i rutes

Als mesos de juny i juliol se celebren les Jornades gastronòmiques de la cirera d'en Roca a Arenys de Munt, jornades durant les quals s'organitzen activitats diverses i menús especials als restaurants dels municipis participants. Dins d'aquestes jornades cal destacar la Fira de la cirera i la tradicional trobada de puntaires el dia 24 de juny.



RECEPTA

Magret d'ànec amb confit de cireres d'en Roca



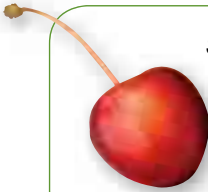
Ingredients (per a 4 persones)

2 magrets de 400g aprox.
cadascú
1 kg de cireres d'en Roca
1 got de vi ranci
1 cullerada petita de vinagre
de xerès
1 cullerada de mel
Sal
Pebre
Oli d'oliva verge
Farigola en fulla

Preparació i cocció

1. Comenceu confitant les cireres. Per això cal espinylar-les i posant-les en una paella amb un raig d'oli d'oliva. Quan les cireres es comencen a coure, s'hi tira el vi ranci, un polsim de sal, pebre, farigola en pols i la mel, i es deixa coure tot a foc lent durant 10 minuts. Un cop passat el temps es retiren les cireres i s'afegeix al suc d'haver confitat les cireres una cullerada de vinagre i es deixa reduir fins que quedi un xarop, s'hi tornen a afegir les cireres i es reserva.
2. Agafeu els magrets i feu talls transversals al greix, salpebreu la peça, marqueu-la en una planxa durant sis minuts per la part del greix i quatre minuts més per l'altra banda. La carn ha de quedar rosada per dins.
3. Un cop cuit, el magret es llesca a talls d'aproximadament ½ centímetre, els quals se serviran acompanyats del confit de cireres prèviament escalfades en una paella.

*Recepta cedida per L'Era Restaurant
Arenys de Munt*



Sabies que els cirerers floreixen a la primavera fent que tot el municipi d'Arenys de Munt es converteixi en un impactant paisatge ple de color?

Descobreix-los durant la passejada pels cirerers florits que organitza l'Ajuntament un dissabte d'abril quan els arbres presenten la màxima floració.



Tomàquet pometa del Maresme i Tomàquet de Montserrat

Temporalitat
Juliol - Agost

El tomàquet de Montserrat és una hortalissa de gran calibre, força buit per dins, amb poca polpa . Té forma de carbassa i amb ondulacions arrodonides i suaus. Té un gust lleugerament dolçenc i refrescant. És ideal per menjar cru, en amanides i altres plats freds.

El tomàquet de pometa quan està madur presenta un color vermell intens, mantenint una forma arrodonida. Es tracta d'un tomàquet d'amanir sense ni un punt d'acidesa, fet que li dóna un caràcter especial.

El principal component del tomàquet és l'aigua i, per tant, el seu valor energètic és molt baix. El contingut en sucres és lleugerament superior a la resta de verdures, la qual cosa fa que tingui un lleuger gust dolç. La seva importància recau en l'elevada aportació de vitamines, minerals i fibra. Gràcies al seu contingut en vitamina E, vitamina C i carotens té un elevat efecte antioxidant.

Jornades, festes, fires i rutes

Als mesos de juliol i agost se celebren les Jornades gastronòmiques del tomàquet del Maresme, jornades durant les quals s'organitzen activitats diverses i menús especials als restaurants dels municipis participants.

RECEPTE

Petxina de marisc amb tomàquet de pometa



Ingredients (per a 4 persones)

400 g de rap
12 llagostins
2 tomàquets de pometa
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
1 gra d'all
Llorer
Oli d'oliva
Sal i pebre

Preparació i cocció

1. En un cassó posem aigua, sal, llorer, l'all i uns grans de pebre negre.
2. Quan comenci a bullir hi posem el rap i el deixem bullir durant 5 minuts. Passats aquests 5 minuts hi afegim els llagostins ja pelats i ho deixem bullir 5 minuts més.
3. Escorreu bé el peix i el deixem refredar.
4. Talleu el rap a rodanxes d'un centímetre de gruix i un dels tomàquets a làmines fines. L'altre tomàquet i els pebrots es tallen a daus.

Presentació

Es munten les petxines amb un fons de tomàquet tallat molt fi. Per sobre el tomàquet s'hi posa el rap i per damunt els llagostins. El pebrot i el tomàquet a daus petits els tirem per sobre del peix.

Al moment de servir tirem l'oli per sobre.

*Recepta cedida per Menjars cuinats la Teca
Argentona*



Sabies que el tomàquet pometa és una varietat autòctona del Maresme que ha estat objecte de recuperació en els darrers anys?

La tasca no és gens fàcil ja que aquesta varietat no és especialment productiva en termes quantitatius però l'esforç i treball dels col·lectius agraris del territori estan aconseguint la seva recuperació.



Bolets

Temporalitat
Octubre - Desembre

Les xarcuteries del Maresme han anat incorporant aquests fruits del bosc a la seva oferta d'embotits, i cada cop és més freqüent trobar botifarres de bolets. Tot i que inicialment les botifarres de bolets eren únicament de rovellons, cada cop l'oferta és més diversa i les xarcuteries han començat a incorporar rossinyols, camagroc, trompetes de la mort, ceps...

Els bolets es componen fonamentalment d'aigua, a més contenen hidrats de carboni, proteïnes i fibra. Aquesta composició dona a aquest producte un baix contingut en calories.

Jornades, festes, fires i rutes

Als mesos d'octubre i novembre se celebren les Jornades gastronòmiques de tardor del bolet del Maresme, durant les quals s'organitzen activitats diverses i menús especials als restaurants dels municipis participants.

Entre els actes celebrats entorn a aquest producte cal destacar, per la seva tradició, la Fira del bolet de Vilassar de Dalt i la Festa del bolet de Sant Iscle de Vallalta. A més, el primer cap de setmana de novembre se celebra la Fira mercat de tardor a Mataró, amb un seguit d'actes dedicats al bolet.

RECEPTA

Coca de bolets, formatge brie i sobrassada



Ingredients (per a 4 persones)

- 4 làmines de pasta de full de 14 x 7 cms.
- 400 g de bolets variats (camagroc, trompetes, moixernons)
- Formatge brie
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- 2 talls de sobrassada
- 1 ou per pintar

Preparació i cocció

- 1 En primer lloc confiteu els bolets. Per a això, netegeu bé els bolets eliminant tota partícula de terra i deixeu escórrer. Un cop secs poseu al foc en un cassó coberts d'oli de 0,4°, una miqueta de sal i pebre. Deixeu-los confitar a foc fluix durant uns 30 o 40 minuts, fins que el bolet estigui tendre.
2. Un cop confitats poseu-los a escórrer per eliminar l'excés d'oli.
3. Mentrestant poseu el forn a preescalfar a 180°C.
4. Mentre el forn s'escalfa, poseu-hi les plaques de pasta de full en una safata coberta amb paper especial per a forn. Punxeu la pasta de full amb una forquilla perquè no pugui massa i pinteu les plaques amb l'ou. Poseu-les al forn durant 5 minuts.
5. Traieu-les del forn i deixeu-les refredar.
6. Un cop fredes poseu els bolets per sobre de cada tros. Afegeu-hi la porció de formatge i un tros de sobrassada.
7. Poseu-ho tot al forn durant uns 20 minuts més i llest!

Recepta cedida per La Cuina de la Cristina Vilassar de Dalt



Sabies que a la tardor, al Maresme, s'hi celebren diverses fires, exposicions, mostres i activitats on els bolets són els protagonistes de la gastronomia de Catalunya?

La gran afició a buscar bolets s'ha vist reforçada en els darrers anys gràcies a l'important impacte que té sobre els mitjans de comunicació tot el que hi està relacionat.



Fesol del ganxet

Denominació d'Origen Protegida (DOP)

Temporalitat
Tot l'any

El fesol de ganxet té una forma aplanada, similar a la d'un ronyó, amb un ganxet a un dels extrems que n'és el tret característic i que li dona nom. De grandària mitjana, a la boca té una elevada cremositat i un gust suau, fi i persistent. La pell és lleugerament rugosa i poc perceptible un cop la mongeta està cuinada.

Al maig del 2008 s'aprovà el reglament d'aquesta DOP que protegeix les mongetes o fesol de la varietat "ganxet", "seques o cuinades en conserva, que compleixin en la producció, l'elaboració, la designació i la comercialització tots els requisits que exigeix el plec de condicions i la resta de la legislació vigent".

La mongeta, com la resta de llegums, és un aliment que conté principalment hidrats de carboni complexos. A més, aporta una quantitat important de proteïnes i fibra.

Jornades, festes, fires i rutes

Als mesos de novembre i desembre se celebren les Jornades gastronòmiques del fesol del ganxet al Maresme, jornades durant les quals s'organitzen activitats diverses i menús especials als restaurants dels municipis participants.

RECEPTA

Crema de fesol del ganxet



Ingredients (per a 4 persones)

200 g de fesol del ganxet
½ peça de botifarra negra
25 g de freses de truita de riu
1 l de *nage* de verdures
1 *bouquet garni*
1 ceba tendra
2 alls secs
1 pastanaga
35 cl d'oli d'oliva verge
Sal

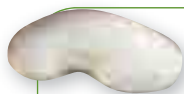
Preparació i cocció

1. Poseu una casseroleta al forn amb el *nage* de verdures, la ceba tendra, la pastanaga, els alls i el *bouquet garni*.
2. Afegiu els fesols del ganxet prèviament hidratats (remullats) i deixeu-los coure.
3. Un cop tot estigui bullit traieu les verdures i els fesols i reserveu el brou resultant.
4. Passeu les verdures i els fesols per la batedora afegint-hi a poc a poc la quantitat oportuna de brou de manera que quedi cremós.
5. Talleu la botifarra a rodanxes i passeu-la per la planxa.

Presentació

Incorporeu el cremós calent de fesol del ganxet en un plat fondo, a sobre hi col·loqueu les rodanxes de botifarra negra. Afegiu-hi per la superfície les freses de truita i acabeu amb un rajolí d'oli d'oliva verge.

*Recepta cedida per Restaurant SUMAC
Palafolls*



Sabies que aquesta mongeta té els seus ancestres a Centreamèrica i que, segons la documentació de l'època, va entrar a Catalunya a través del Maresme portada pels "indians"?

Podràs apropar-te al patrimoni arquitectònic i cultural dels "indians" a algunes poblacions del maresme com Arenys de Mar, Canet de Mar, El Masnou, Vilassar de Mar,... A més, si ens visites durant els mesos de novembre i desembre podràs gaudir de les jornades gastronòmiques del fesol del ganxet i tastar una gran varietat de plats cuinats amb aquesta mongeta.



Vins de la DO Alella

Temporalitat
Tot l'any

La denominació d'origen (DO) Alella és reconeguda per la qualitat dels vins blancs, tant monovarietals com resultants de cupatges. La varietat de raïm més característica de la DO Alella és la pansa blanca, tot i que també trobem blancs amb garnatxa blanca, chardonnay o sauvignon blanc, entre d'altres. També trobem vins rosats aromàtics, amb garnatxa, merlot pansa rosada i, en menys quantitat, negres elaborats amb les varietats merlot, garnatxa negra, sirà, cabernet sauvignon i ull de llebre, com a més representatives.

Amb gran part de la superfície conreada en àrees periurbanes, la DO Alella gaudeix d'un clima mediterrani, molt a prop del litoral, força humit i amb un sòl de fàcil drenatge i que reté les radiacions solars. Entre la tradició i la urbanitat les vinyes es deixen bressolar per la brisa marina, mentre esgarrapen terreny i endinsen les seves arrels en el sòl.

El consum moderat del vi és beneficiós per les seves propietats antioxidants i anticancerígens (sobretot el vi negre). En una proporció d'una copa al dia per a les dones i dues per als homes el seu consum pot contribuir a la millora del sistema cardiovascular, reduint el colesterol dolent i augmentant el bo.

Sabies que la denominació d'origen Alella és la més petita de Catalunya i una de les més petites de tota la Península Ibèrica?

La superfície de vinyes és de 314,70 hectàrees, hi ha 96 viticultors i 8 cellers embotelladors i la producció mitjana anual és de 1.100.000 Kg. de raïm blanc i de 325.000 Kg. raïm negre.





Jornades, festes, fires i rutes

Al març les Jornades gastronòmiques del vi de la DO Alella, organitzades pel Consorci DO Alella i amb la col·laboració del Consell Regulador de la DO i el Consorci de Promoció Turística del Maresme, en coordinació amb municipis de la DO i voltants on podràs gaudir dels plats suggerits pels restaurants harmonitzats amb els vins de la DO Alella.

Durant el mes de juny se celebra el Tast Tiana, a l'agost la Mostra gastronòmica de Cabriils i al setembre la Festa de la verema d'Alella, plenes d'activitats diverses com visites a cellers, tasts de vins, dinars i sopars de maridatge...

A finals de setembre, coincidint amb temps de verema, se celebra la Setmana del vi DO Alella, organitzada pel Consorci de la DO Alella, als municipis del territori de la denominació d'origen i els voltants, amb visites a tots els cellers, tasts de vi, passejades per les vinyes, música en viu, visites teatralitzades, gastronomia, maridatges, cinefòrums...

Durant tot l'any podeu visitar el Parc arqueològic Cella Vinària, en el Centre d'Atenció Turística (CAT) on podreu conèixer els orígens de Catalunya a través de la producció dels vins que feien els romans.

Parc arqueològic Cella Vinària (CAT) de Teià, Alella i El Masnou

Ernest Lluch, 41 – Teià

Autopista C-32 salida 86

GPS N 41° 29.383' E 002° 18.694'

Tel. 93 555 99 77

info@cella-vinaria.cat

Dissabte i diumenge (entre setmana reserva prèvia)

Visites guiades en els cellers, sopars maridatges, tasts... són opcions enoturístiques que no us podeu perdre. Coneix-les a: www.doalella.cat.



Dolços

Temporalitat
Tot l'any

A la comarca del Maresme hi ha un gran nombre de mestres artesans alimentaris, molts d'ells pastissers que elaboren un bon grapat de dolços diversos.

Alguns d'aquest productes es poden trobar al llarg de tot l'any als diferents forns, fleques i pastisseries del territori; altres es creen i comercialitzen per temporades i fins i tot dies concrets; altres commemoren esdeveniments destacats al territori; altres es relacionen amb municipis i fins i tot porten el seu nom; uns tenen una important tradició al territori mentre que d'altres s'han creat recentment i han aconseguit una gran acollida.

Són molts els dolços que es produeixen als obradors del Maresme, entre aquests destaquen els elaborats per mestres artesans amb ingredients de gran qualitat, amb una important distribució dins i fora de territori, una mostra són: boixets de xocolata, coquetes d'Arenys, coca de Llaner, galetes laietanes de Mataró, masnovina, neules farcides de maduixa, vitralls de Canet, torrons,... com la resta de productes de mar i la terra, també els dolços els podreu conèixer visitant la pàgina web de "Productes de la Terra" (www.ccmargesme.cat/productesdelaterra) del Consell Comarcal del Maresme.



Productes que per la seva tradició, difusió o singularitat mereixen una menció especial:

Coca de Llaner

Fetes de pasta de full i massapà, farcides de crema i recobertes de pinyons i sucre, es poden trobar al llarg de tot l'any. Des de mitjans del segle XX aquesta coca és símbol d'identitat del municipi de Sant Andreu de Llaner.

Galetes de “barco” o de mariner

Produïdes des del segle XIX i recollides al catàleg de patrimoni cultural de la Diputació de Barcelona, aquestes galetes es feien per als viatges a Amèrica durant l'època del comerç amb aquest continent. Eren quadrades o rodones, es guardaven en caps de llauna estanyada i es col·locaven a dins de bocois de fusta. Es feien amb aigua, farina, llevat i comí. Actualment només es produeixen al Masnou.

Vitralls modernistes de Canet de Mar

Producte a base de massa de pasta de te amb gelatina de colors, disponible al llarg de tot l'any. Vitrall modernista, dolç símbol d'identitat de Canet de Mar fent homenatge a Lluís Domènech i Montaner.

Vols acreditar la qualitat del teu treball com a productor alimentari?



La Generalitat de Catalunya atorga les acreditacions d'artesà alimentari, diploma de mestre artesà i empresa artesanal alimentària a aquells artesans que acreditin experiència i coneixements i/o que reuneixen determinats mèrits de creativitat, també a aquelles empreses que estiguin dirigides personalment per un artesà qualificat, que en la seva producció el procés d'elaboració sigui predominantment manual i que tinguin una estructura de tipus familiar.



Productes ecològics

Temporalitat
Tot l'any

El Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE) regula, controla i certifica aquells productes i productors que segueixen en tot el seu procés les normes de la agricultura ecològica.

Els productes vegetals ecològics són productes cultivats amb adobs orgànics i minerals naturals, no químics.

Els productes animals ecològics provenen d'una ramaderia que s'alimenta amb productes ecològics i que proporciona condicions de vida dignes al bestiar i als ramats, respectant les seves necessitats biològiques i de comportament.

Els productes ecològics elaborats són els productes vegetals i animals transformats mitjançant tècniques que minimitzen les formes de contaminació i les pèrdues de qualitat, restringint l'ús d'additius i auxiliars tecnològics.

Jornades, festes, fires i rutes

Entre les fires i mercats que ofereixen productes ecològics destaquen:

Al juny l'Ecofira Mataró i durant tot l'any, tots els 3rs dissabtes de mes, el Mercat ecològic i artesanal de Montgat ens permet trobar productes locals de l'hort, làctics, embotits, pa i pastissos, pastes i llegums...



El Maresme compta amb moltes empreses que produeixen i comercialitzen productes alimentaris de producció ecològica; des de productes de l'horta com maduixa, fesol de ganxet, tomàquet pometa i pèsol; fins a productes carnis com el pollastre

Nan Flor d'Ametller i el pollastre penedesenc negre; vins de la DO Alella; productes transformats naturals, biològics i integrals...



Museu Arxiu de Calella

La cuina del passat

A la segona planta del Museu Arxiu de Calella es pot veure la reproducció d'una cuina antiga amb tots els seus estris, les ceràmiques i les eines de ferro que s'utilitzaven per cuinar durant el segle passat i diverses col·leccions de pesos i mesures que complementen el conjunt.

Així, hi trobem una col·lecció de romanes, presidides per una de grans dimensions, datada l'any 1841, amb els seus pesos de pedra i metall, usats per pesar carbó i llenya.

Un armari d'època conserva mostres de vaixel·la comuna, peces de terrissa i vidre, on destaca el llum d'oli i la "figueta", ampolla bessona per a l'oli i el vinagre. S'exposa una col·lecció de mallals (mesures d'oli) de ceràmica negra del segle XVIII, una mostra de càntirs d'oli i una petita col·lecció d'olles per a la cocció dels aliments.

i

Museu Arxiu de Calella

Escoles Pies, 36

Tel. 93 769 51 02

Horari de visita:

Dimarts a dissabte: 17 a 20 h

Diumenges i festius: 11.30 a 14.00 h

Entrada gratuïta



DEL MAR A LA TAULA

El sector pesquer ha tingut un paper fonamental en el territori del Maresme. Amb un bon nombre de ports, alguns del quals continuen mantenint avui dia la seva activitat pesquera, com els d'Arenys de Mar i Mataró; amb viles pesqueres que conserven i mostren la seva empremta marinera: Arenys de Mar, Calella, Montgat, Sant Pol de Mar, Vilassar de Mar... El Maresme compta amb confraries de pescadors que surten a pescar, llotges on se subhasta el peix en arribar de la mar i restaurants als quals poder gaudir d'aquests fruits del mar.

Calamar, sèpia, escamarlà, gamba, petxina lluent, sonso,... són productes que tradicionalment s'han trobat a les costes i mar del Maresme, productes amb reconeixement de qualitat pescats al seu mar, venuts a les seves llotges i cuinats als seus restaurants.

Subhasta de peix a Montgat

Tan bon punt el sol comença a il·luminar l'horitzó podem observar com els pescadors, ja són a la mar. Al migdia les barques van arribant a terra, els pescadors descarreguen la seva pesca i els compradors comencen a arribar.

A la llotja, a l'aire lliure, i a la manera tradicional a les 13h comença la subhasta; es distribueixen els productes en paneres de vímet i es realitza el sorteig, amb boletes,

per organitzar la venda segons les barques. El subhastador posa preu de sortida a cadascuna de les safates, amb un sistema de venda a la baixa, es va baixant el preu fins que algun dels compradors crida: meu!

És una bona oportunitat per comprar productes del mar frescos i de qualitat i per formar part d'una important tradició a la nostra terra marinera, ja que és una de les úniques subhastes de peix amb el mètode tradicional que queda a tot Catalunya.



El Far de Calella

Situat al cim d'un promontori d'uns 50 metres d'altitud al lloc on hi havia hagut una antiga torre de guaita i defensa, va ser inaugurat el dia 15 de desembre de 1859 i s'ha convertit en el símbol de la població.

Amb l'objectiu de guiar navegants i pescadors, en un principi la llanterna era alimentada amb oli a pressió, fins a l'any 1927 en què fou electrificat i l'aparell òptic millorat. Avui, la llum del far assoleix una distància d'unes 35 milles i és conegut a les cartes de navegació per les seves llampades, 3 i 2, cada 30 segons.

Després d'un procés de restauració i condicionament, a l'estiu del 2010, es va inaugurar el centre d'interpretació per donar a conèixer la història de les comunicacions a partir de tres elements: el far i la senyalització marítima; les torretes i la senyalització òptica; les campanes i la senyalització.

i

El Far de Calella

Ctra. N-II Km 666 - 667

Latitud: 41° 36' 29,48" N

Longitud: 2° 38' 47,00" E

Tel. 93 769 05 59

www.calella.cat/turisme/far

info@calellabarcelona.com



Calamar d'Arenys

Temporalitat
Finals setembre -
finals desembre

El calamar és un mol·lusc cefalòpode que es pot trobar en alta mar o bé prop de les costes als mesos de tardor. La seva mesura varia entre els 30 i els 50 centímetres.

Són grans nedadors, neden a propulsió o fent servir les seves aletes en moviments ondulants.

Ponen els ous formant masses gelatinoses que pengen dels forats de les roques, o fins i tot sobre les corades de les nanses, el tremall o el palangre.

L'època de pesca comença a finals de setembre i arriba fins a finals de desembre. La pesca del calamar és fonamentalment artesanal o com a captura accessòria en embarcacions d'arrossegament o encerclament.

Jornades, festes, fires i rutes

A l'octubre les Jornades gastronòmiques "Calamarenys", de gran tradició al territori, arrepleguen un bon grapat d'activitats, fires, mostres gastronòmiques i menús temàtics als restaurants de diversos municipis de la comarca. El municipi d'Arenys de Mar és el que canalitza les Jornades. S'organitzen activitats diverses com: subhasta de peix, concurs de dibuix infantil, concurs de plats cuinats amb calamars per a no professionals, fideuades populars, ruta de la tapa del calamar, etc.

RECEPTA

Cucurutxos amb calamars d'Arenys als sabors menorquins



Ingredients (per a 4 persones)

Calamars d'Arenys
Ceba de Figueres
Sobrassada menorquina
Gin menorquí
Vi blanc
Pinyons
Pasta fil·lo
Mantega

Preparació i cocció

1. En primer lloc preescalfeu el forn a 180°.
2. Per preparar els cucurutxos de pasta fil·lo, estireu la pasta a sobre el marbre i engrixeu-la amb la mantega i talleu-la a quadradets per després poder fer els cucurutxos. Un cop heu donat forma a la pasta poseu els cucurutxos al forn fins que estiguin cruixents.
3. Per preparar el farcit comenceu barrejant la mantega amb la sobrassada fins deixar-ho a punt de pomada. Després talleu la ceba i els calamars a trossos ben petits. Fregiu la ceba i un cop daurada afegiu-hi la sobrassada. Cal remoure la ceba amb la sobrassada fins que quedi desfeta. Un cop desfeta la sobrassada afegiu-hi els calamars. Regueu el farcit amb un bon raig de gin i un raig de vi blanc. Salpebreu-ho i deixeu-ho bullir durant 5 minuts. A mig coure afegiu-hi els pinyons.

Presentació

Ompliu els cucurutxos amb la pasta de calamar i sobrassada. Serviu-ho amb una barreja d'enciams i fideus xinesos fregits. Adorneu-ho amb fruits vermells o amb flors comestibles.

Recepta dissenyada i elaborada per Magda Lladó i M^a Teresa Bisbal, guanyadores del concurs de plats cuinats per no professionals l'any 2009, Jornades Gastronòmiques "Calamarenys" d'Arenys de Mar

Sabies que els calamars pescats en aigües del Maresme tenen una textura i gruix diferent dels pescats en altres llocs?

La particular orografia de la nostra costa, la salinitat, la profunditat i la temperatura són els responsables que els nostres calamars siguin molt tendres i amb un sabor exquisit.





Sèpia

Temporalitat
Tot l'any

La sèpia és un mol·lusc molt apreciat en la gastronomia catalana. La seva grandària màxima és de 65 cm, té el cos aplanat i està envoltat d'una cresta cutània que utilitza per nedar. Disposa de 10 braços, 8 de curts amb dues fileres de ventoses i dos de llargs acabats en una espècie de maça amb ventoses que utilitza per capturar les preses.

El color de la sèpia és molt variable, ja que varia en funció de l'estat d'ànim. Acostuma a ser del color de la sorra perquè tendeix a mimetitzar-se amb l'entorn. També disposa d'un control voluntari que li permet sorprenents canvis de color.

Acostumen a viure en fons arenosos i a praderies submarines o a les seves proximitats, podem trobar-la des de la superfície fins a grans profunditats.

La sèpia viu de nit, s'alimenta de llagostins, crustacis i altres peixos petits. Durant el dia acostumen a estar enterrades a la sorra o amagades entre plantes marines.

Al Maresme se'n pot trobar a les peixateries de tota la comarca i és un aliment molt popularitzat, especialment al municipi de Mataró, ja que és l'ingredient essencial de la recepta coneguda com "Plat de Mataró".

RECEPTA

Sèpia amb pèsols i patates

Entre la terra i el mar...el plat de Mataró



Ingredients (per a 4 persones)

1 sèpia de 500 g
½ kg de pèsols desgranats
3 cebes tendres
Tomàquet ratllat
2 alls tendres
1 got de vi blanc d'Alella
1 got petit d'oli d'oliva
½ l d'aigua amb sucre
300 g de patates
1 pols de sal

Per a la picada:

50 g d'ametlles i avellanes
1 tros de nyora
1 gra d'all i julivert

Preparació

1. Talleu la sèpia a trossos, piqueu les cebes i els alls tendres i ratlleu el tomàquet.
2. En una cassola afegiu oli d'oliva, amb l'oli en fred afegiu la sèpia. Quan s'hagi consumit l'aigua de la sèpia afegiu les cebes i els alls tendres. Seguidament el tomàquet ratllat. Un cop cuita la mescla regueu-la amb un got de vi blanc fins que redueixi.
3. Seguidament aboqueu-hi els pèsols i les patates i afegiu-hi sal. Cobriu amb el ½ litre d'aigua amb un polsim de sucre i deixeu-ho coure.
4. Per a la picada. Piqueu en un morter les ametlles, les avellanes, la nyora, l'all i el julivert i desfeu la mescla amb una miqueta d'aigua.
5. Quan la sèpia estigui tendra afegiu-hi la picada i deixeu-ho coure uns minuts.

Presentació

Es pot servir acompanyat amb allioli.

*Recepta cedida pel
Gremi d'Hostaleria i Turisme de Mataró i el Maresme*



Sabies que les sèpies cacen a la nit?

La part inferior del seu cos s'il·lumina amb una resplendor fosforescent per atraure les seves preses mentre neda per sobre d'algues i roques



Escamarlà

Temporalitat
Tot l'any

L'escamarlà és un crustaci molt apreciat en la gastronomia catalana, d'un color rosat tirant cap a ataronjat i característic per les seves pinces i closca dura. La grandària màxima és de 30 cm, però els que trobem al mercat, actualment, són molt més petits.

Acostuma a viure en caus i amagatalls entre 20 i 800 m de fondària, a l'interior de galeries que ell mateix excava de fins a un metre de longitud.

Es pesquen durant tot l'any amb la tècnica de l'arrossegament. Al Maresme els pesca la Confraria de Pescadors d'Arenys de Mar i es comercialitzen a la seva llotja. Es poden trobar a les peixateries de tota la comarca.

És un aliment molt nutritiu que ens aporta poca energia ja que conté poca quantitat de greix. Destaca pel seu alt contingut en minerals com fòsfor, potassi, calci, sodi, magnesi, ferro, iode i clor i vitamines B1, B2, B3 i B12. En canvi, és un aliment amb un alt contingut de colesterol.

RECEPTE

Pollastre amb escamarlans

Plat de mar i muntanya



Ingredients (per a 4 persones)

1 pollastre
8 escamarlans
1 tomàquet
2 galetes maria
1 ceba
1 grapat d'ametlles torrades
½ copeta de vi ranci o
conyac
2 alls
1 branqueta de julivert
Herbes aromàtiques
Oli d'oliva o llard
Sal
Pebre

Preparació

1. Talleu el pollastre a trossos.
 2. Poseu al foc una cassola amb oli o llard i en el moment que estigui calent hi afegiu el pollastre. En el moment que la carn estigui gairebé cuita traieu-la del foc i reserveu-la.
 3. Al mateix oli, hi coeu els escamarlans i un cop cuits, els reserveu.
 4. Mentrestant talleu la ceba a trossos petits i sofregiu-la amb el tomàquet i les herbes.
 5. Un cop les verdures estiguin cuites incorporeu de nou el pollastre amb un raig de vi o conyac.
- Mentrestant prepareu una picada feta amb les galetes, 6. el julivert, les ametlles i els alls.
7. Un cop el pollastre estigui cuit, hi incorporeu els escamarlans i la picada. Si cal afegiu-hi un raig d'aigua.

*Recepta cedida per l'àvia Remei
Mataró*



Sabies que els escamarlans de la costa catalana són molt apreciats per les seves virtuts gustatives?

Es poden menjar sols, a la brasa, a la planxa o al forn. Tot i que són extraordinaris en els plats de mar i muntanya, combinats amb pollastre o ànec, també són molt apreciats per elaborar arrossos.



Gamba d'Arenys

Temporalitat
Tot l'any

Crustaci marí, de color vermell intens, viu damunt els fons fangosos, a grans fondàries, entre els 80 i 1.440 m. Sovint s'apropa a la costa i és aquí on s'aprofita per pescar-la.

És molt apreciada en la gastronomia per la seva carn saborosa. Hi ha nombrosos plats en els quals s'utilitzen les gambes. Simplement fetes a la planxa amb una mica d'oli d'oliva, sal, all i julivert són un autèntic plaer per als sentits.

La pesca és semiindustrial o artesanal amb arts d'arrossegament. Es pesca durant tot l'any i és una de les espècies més importants en el conjunt dels recursos pesquers explotats per la mar catalana.

Al Maresme, en pesca la Confraria de Pescadors d'Arenys de Mar i es comercialitza a la seva llotja i a les peixateries de tota la comarca.

RECEPTA

Suquet de gambes, calamar i rap



Ingredients (per a 4 persones)

6 gambes
1 cua de rap
1 calamar
250 g de patates
½ gra d'all
2 branques de julivert
1 cullerada sopera de
tomàquet ratllat
Sal i oli
1 punteta de pebre vermell
picant
2 cullerots d'aigua

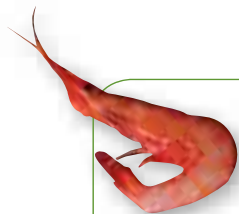
Preparació

1. En una cassola gran, ampla i fonda (de les de fer el suquet) poseu-hi un raig d'oli d'oliva i fregiu-hi les gambes.
2. Un cop les gambes estiguin cuinades retireu-les de la cassola. Peleu i retireu els caps de la meitat de les gambes, la resta deixeu-les senceres.
3. Poseu les esclòfies i els caps de les gambes en un cassó amb aigua per fer una miqueta de fumet.
4. A la cassola del suquet i amb el mateix oli en què heu fregit les gambes, poseu-hi els calamars i les patates.
5. Removeu durant una bona estona els calamars amb les patates i afegiu-hi l'all i el julivert tallat molt petit, el tomàquet ratllat i una mica de pebre vermell picant.
6. A continuació afegiu-hi els trossos de rap, les gambes i el fumet i deixeu-ho bullir fins que les patates estiguin cuites.

Presentació

Serviu-ho a la mateixa cassola on heu cuinat el suquet. Afegiu-hi per sobre les gambes que heu deixat senceres de forma que decorin el plat.

*Recepta cedida per Restaurant Hispania
Arenys de Mar*



Sabies que el Port d'Arenys és un dels més importants de la costa catalana?

El port és l'exemple més evident de la llarga història i tradició marinera de la vila. El peix que surt de la llotja d'Arenys és valorat a tot Catalunya, sobretot les gambes. La subhasta del peix que té lloc cada tarda quan tornen els quillats i les barques és un espectacle pintoresc. Val a dir que aquesta subhasta és per a professionals tot i que s'obre al públic en dies puntuals.



Petxina lluent

Temporalitat
Tot l'any

La petxina lluent és un mol·lusc que rep el seu nom per les característiques de la seva closca. Té la carn blanquinosa i ferma, d'agradable sabor. La talla mínima legal per a la comercialització és de 29 mm i la seva grandària màxima és d'11 cm.

La captura es realitza durant tot l'any amb mètodes artesanals, sempre amb gàbia per extreure-les. Malgrat això, actualment la població d'aquesta petxina és molt baixa i la seva pesca s'ha hagut de regular.

Aquest mol·lusc es pot menjar cru i amanit, així com al vapor i acompanyant tota mena de plats de peix.

Tot i que aquest mol·lusc es pesca en diversos llocs del litoral català, en especial a la costa del Maresme, és la llotja d'Arenys la que acumula més captures.

L'aigua és el seu component principal, juntament amb les proteïnes. Pel que fa als minerals, és una bona font de iode, ferro, zinc, seleni i calci. També aporta quantitats destacables de vitamines del grup B.

RECEPTA

Bacallà amb cloïsses i mongetes del ganxet gratinat amb allioli de mel



Ingredients (per a 4 persones)

4 lloms de bacallà
5 grans d'all
400 g de cloïsses
500 g de mongeta del
ganxet bullida
1 ceba
1 cullerada de farina
½ l de fumet de peix

Per l'allioli de mel:
1 ou
2 grans d'all
Unes gotes de llimona
½ l oli de gira-sol
1 cullerada de mel

Preparació

1. En primer lloc prepareu l'allioli. Per fer-lo, poseu en el got de la batidora l'ou, l'all, les gotetes de llimona i l'oli. Munteu l'allioli amb el túrmix. Al final afegiu-hi una cullerada de mel. Reserveu-lo.
2. Poseu al foc una cassola que després es pugui posar al forn, afegiu-hi una mica d'oli i els alls tallats a làmines. Abans que comencin a agafar color afegiu-hi la ceba tallada a trossos petits, sofregiu-la i abans que agafi color hi afegiu la cullerada de farina. S'ha de remoure tot i afegir-hi el fumet.
3. Mentre arrenca el bull, posem a fregir els lloms de bacallà per ambdós costats, quan estiguin llestos poseu-los a la cassola afegint-hi també els fesols de ganxet.
4. Deixeu-ho bullir durant uns 5 minuts. Afegiu-hi les petxines lluent i poseu l'allioli de mel per sobre del bacallà.
5. Introduïu-ho tot al forn, que prèviament haureu preescalfat a 200 graus i espereu que l'allioli estigui gratinat.

*Recepta cedida per Restaurant Can Casellas
Tordera*

Sabies que la petxina lluent d'Arenys de Mar està distingida amb el segell de qualitat alimentària "Productes de la Terra"?

L'any 2008 el Consell Comarcal del Maresme, amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona, va engegar el programa "Productes de la Terra - Artesania Alimentària" amb l'objectiu de preservar-los i donar-los a conèixer i ajudar els productors alimentaris de qualitat del Maresme a comercialitzar els seus productes.





Sonso

Temporalitat
Març - desembre

El sonso és un peix de mida petita, no té talla mínima i la seva talla màxima és entre 15 i 18 cm. Per la seva mida petita s'ha de tenir cura de no confondre'l amb espècies immadures de pesca il·legal.

Normalment les moles de sonso es formen gairebé a peu de platja. El peix es captura amb un arc anomenat sonsera, un sistema que consisteix a encerclar-los amb l'arc de bandes molt llargues. Posteriorment es cobreixen les dues bandes amb l'ajut d'un virador de dos tambors, el peix queda concentrat en el còp, que és de malla pràcticament cega

El sonso és una espècie força apreciada, fins i tot és un freqüent substitut del peix blau immadur i té tres qualitats molt importants, són econòmics, aporten proteïnes i sals minerals i són molt fàcils de cuinar.

RECEPTA Sonsos d'Arenys fregits



Ingredients (per a 4 persones)

Sonsos
Farina de blat
Sal i oli

Preparació

És la manera més senzilla i millor de cuinar-los. Quan són frescos i petits, no cal treure'ls ni les tripes ni el cap. Cal que estiguin ben esbandits amb aigua i escorreguts. Se salen i s'arrebossen amb farina de blat.

1. Es posa un dit de farina de blat en una caixa o tàper, seguidament s'hi posa un grapat de sonsos, es tapa bé i es sacseja perquè els peixets quedin ben enfarinats
2. Es fregeixen amb oli abundant, quan estan rossos es retiren i es deixen uns moments a sobre de paper de cuina per escórrer l'oli sobrant i ja es poden servir, millor calents.

*Recepta cedida per M. Antònia Martí
Arenys de Mar*



¿Sabies que la pesca del sonso està regulada,
*només està permesa entre els mesos de març a desembre, i
cal disposar d'una llicència específica?*

Hi ha un període de veda, durant el qual està prohibida la seva pesca, entre el 15 de desembre i l'1 de març.



Jornades i rutes relacionades amb el mar

Jornades i fires

Des del mes de març fins al mes d'abril se celebren les Jornades gastronòmiques del plat de Mataró, sèpia amb pèsol i patates.

Entre els mesos de juny i juliol s'organitzen les Jornades gastronòmiques del peix i marisc a diversos municipis de la comarca, amb una forta implicació del municipi de Mataró i, en concret, al seu port, que arreplega un bon grapat d'activitats a l'entorn dels productes alimentaris de la mar.

Al mes d'agost, Sant Pol de Mar celebra la fira Firamar.

Al mes d'octubre, les Jornades gastronòmiques del calamar "Calamarenys" amb activitats a diversos municipis del territori i especialment a Arenys de Mar.

Un dels primers caps de setmana d'octubre, la Fira Mercat del Mar de Premià de Mar, que inclou diverses activitats entre les qual destaquem el bateig de mar i la subhasta de peix a l'antiga.

Altres festes i fires:

Fira d'estiu de Malgrat de Mar.

Dins la festa major de Pineda de Mar s'organitza la Tirada de l'Art, una forma antiga de pesca des de la platja.



Rutes i activitats

Als mesos de juliol i agost es pot gaudir de la ruta del Mar a Mataró. Aquesta ruta s'inicia a l'ermita de Sant Simó i finalitza al port, hi podreu descobrir, tot passejant, la vinculació de la ciutat amb el mar; la seva història marítima i naviliera, l'entorn natural de la costa, les transformacions del litoral i personatges històrics relacionats amb el mar.

La ruta del port d'Arenys de Mar comença amb l'arribada de les barques a port i la subhasta de peix a la llotja, al mateix port. Visitarem les drassanes i després el Mont Calvari i els viviers de marisc.

La ruta "Pescadors i navegants" proposa una ruta pel centre de la població de Canet de Mar, pels racons relacionats amb la Mediterrània i la conquesta dels oceans, ruta que permet fer unes magnífiques fotos a les cases amb portals adovellats i als carrers estrets del barri del Castellet.

La ruta "Gent de mar i de terra" al Masnou ens permetrà conèixer les empremtes de l'activitat marinera i edificis que són fruit de l'esplendor econòmica del segle XIX, des de cases particulars fins construccions promogudes pels mariners. També podrem descobrir antigues masies que són testimoni del passat agrícola del municipi.

La ruta del "Corb marí" a Calella és una ruta per gaudir de la platja de les Roques i les seves caletes. Arribarem al mirador de la Roca Grossa, on podrem veure els corbs marins. Una mica més enllà, després de passar el pont de fusta sobre la N-II, arribarem a les Torretes -restes d'unes antigues torres de telegrafia òptica- amb unes magnífiques vistes panoràmiques del Far de Calella, on ara trobem un centre d'interpretació, i de la costa del Maresme en tota la seva magnitud, des del Barcelonès fins a la Selva.

A més, els passeigs en barca, la pesca amb barca i la pesca esportiva, activitats que ens aproparan al mar des d'un altre punt de vista.



Per a més informació

Jornades gastronòmiques i restaurants; podeu visitar la pàgina web del Consorci de Promoció Turística Costa del Maresme

www.costadebarcelonamaresme.cat/gastronomia

Rutes; podeu visitar l'enllaç

www.costadebarcelonamaresme.cat/cultura

Productes i productors dels productes gastronòmics de la terra; podeu consultar la pàgina web de Productes de La Terra – Artesania Alimentària del Consell Comarcal del Maresme

www.ccmaresme.cat/productesdelaterra

Denominació d'origen Alella, cellers i activitats; podeu consultar la pàgina web del consorci de la DO Alella

www.doalella.cat

Per a més informació descarrega't la Guia del Maresme al mòbil:

Bluetooth, apropant-te a la seu del Consorci o a les oficines de turisme del Maresme i Palau Robert

URL al mòbil: <http://maresme.batuin.mobi>

De PC a mòbil, més informació de descàrrega segons el model de mòbil al web del Consorci

www.costadebarcelonamaresme.cat

Consorci de Promoció Turística Costa del Maresme

OFICINES D'INFORMACIÓ I TURISME

Consorci de Promoció Turística Costa del Maresme

Plaça Miquel Biada, 1 - 08301 Mataró
Tel. 93 741 11 61 - Fax. 93 757 21 12
A/e: costadebarcelonamaresme@ccmaresme.cat
www.costadebarcelonamaresme.cat



Oficina de Turisme d'Alella

Riera Fosca, 2 - 08328 Alella
Tel. 93 555 46 50
A/e: oficinadeturisme@alella.cat
http://turisme.alella.cat

Oficina de Turisme d'Arenys de Mar

Riera Bisbe Pol, 8
Tel. 93 795 70 39 - 93 795 99 19 - Fax. 93 795 73 61
A/e: turisme@arenysdemar.cat
www.arenysdemar.cat

Oficina de Turisme d'Arenys de Munt

Edifici "La Central" Parc de Can Jalpi
08358 Arenys de Munt
Tel. 93 116 00 30
A/e: lacentral@arenysdemunt.cat
www.arenysdemunt.cat

Oficina de Turisme de Caldes d'Estrac

Equipament de Promoció Econòmica i Cultural
Riera, 5-9 (Entrada Camí Ral) - 08393 Caldes d'Estrac
Tel. 93 791 05 88 - Fax. 93 791 15 42
A/e: turisme@caldetes.cat
www.caldetes.cat

Oficina de Turisme de Calella

Sant Jaume, 231 - 08370 Calella
Tel. 93 769 05 59 / 93 766 55 20 (Oficina Renfe)
Fax. 93 769 59 82
A/e: info@calellabarcelona.com
www.calellabarcelona.com



Oficina de Turisme de Canet de Mar

Casa Museu Domènech i Montaner
Xamfrà rieres Buscarons i Gavarrà - 08360 Canet de Mar
Tel. 93 794 08 98 - 93 794 39 40 / Fax. 93 794 12 31
A/e: turisme@canetdemar.cat
www.canetdemar.cat

Oficina de Turisme de Malgrat de Mar

Pl. de l'Àncora, s/n - 08380 Malgrat de Mar
Tel. 93 765 38 89 - Fax. 93 765 38 89
A/e: info@turismemalgrat.com
www.turismemalgrat.com
(Setmana Santa – octubre)



Oficina de Turisme de Malgrat de Mar

Bellaire, 2 (Ca l'Arnau) - 08380 Malgrat de Mar
Tel. 93 765 56 42 - Fax. 93 765 55 98
A/e: turisme@turismemalgrat.com
www.turismemalgrat.com



Oficina de Turisme del Masnou

Itàlia, 50 1a planta - 08320 El Masnou
Tel. 93 557 17 60 - Fax. 93 557 17 03
A/e: p.economica@elmasnou.cat
www.elmasnou.cat

Oficina de Turisme de Mataró

La Riera, 48 baixos - 08301 Mataró
Tel. 93 758 26 98 - Fax. 93 758 21 36
A/e: turisme@ajmataro.cat
www.mataro.cat



Oficina de Turisme de Palafolls

Plaça Fòrum Palatiolo, s/n – Edifici MID
(Escola Municipal de Música i Dansa de Palafolls)
08389 Palafolls
Tel. 93 762 06 11
A/e: cultura@palafolls.cat
www.palafolls.cat

Oficina d'Informació i Turisme de Pineda de Mar

Plaça de Catalunya, 1, baixos - 08397 Pineda de Mar
Tel. 93 762 50 38 - Fax. 93 767 18 42
A/e: pinedaturistica@telefonica.net
www.pinedademar.org



Oficina de Turisme de Sant Pol de Mar

Plaça de la Vila, 1 - 08395 Sant Pol de Mar
Tel. 93 760 45 47 - Fax. 93 760 32 00
A/e: ofturisme@santpol.cat
www.santpol.cat

Oficina de Turisme de Santa Susanna

Av. del Mar – Mercury Village - 08398 Santa Susanna
Tel. 93 767 90 08 - Fax. 93 767 76 52
A/e: oi.turisme@stasusanna.org
www.stasusanna-online.com



Centre d'Acollida al Turista (CAT) de Teià

Ernest Lluch, 41 - 08329 Teià
Tel. 93 555 99 77
Autopista C-32, sortida 86
GPS: N 41° 29.383' E 002° 18.694'
A/e: info@cella-vinaria.cat
www.turismecat.cat

Oficina de Turisme de Tordera

Plaça de la Concòrdia S/N - 08490 Tordera
Tel. 93 764 28 16
A/e: turisme@tordera.cat
www.tordera.cat

Palau Robert (Barcelona)

Centre d'Informació de Catalunya
Passeig de Gràcia, 107 - 08008 Barcelona
Tel. 93 238 80 91 / 93 238 80 92 / 93 238 80 93
A/e: ot.barcelona@gencat.cat
www.gencat.cat/palaurobert

costa de barcelona maresme

GIRONA



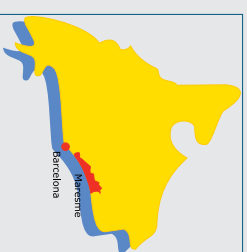
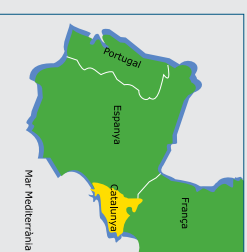
renfe

BARCELONA



renfe

Mar Mediterrània



Descarrega't la guia del Maresme al mobil



Gratuïta. Acosta't a l'Oficina de Turisme del Consorci (plaça de Miquel Biada, 1, Mataró), a les oficines de turisme locals del Maresme i a Palau Robert (Barcelona).



Segueix-nos:



Costa de Barcelona-Maresme



@CostaBcnMaresme

Edita:



Amb la col·laboració:

CONSELL
COMARCAL
DEL
MARESME



Costa
Barcelona



Diputació
Barcelona



DO-V
Denominació d'Origen Protegida

Amb la participació:

CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



Agraïments:
Ajuntaments de la Comarca del Maresme

