

18/04/2019

L'Empordà Cuina i Salut es consolida com a fira de referència en hàbits saludables

La sisena edició se celebrarà del 26 al 28 d'abril amb un atapeït programa al voltant de l'alimentació conscient i els bons hàbits



El cap de setmana del 26 al 28 d'abril tindrà lloc la sisena edició de la Fira Empordà Cuina i Salut a Torroella de Montgrí. La fira, que té l'alimentació saludable com a fil conductor, vol posar en valor els productes de proximitat, de l'Empordà, la dieta mediterrània i els bons hàbits alimentaris, entre d'altres aspectes vinculats a la salut.

Entre les cares més conegudes s'hi podrà veure el nutricionista **Julio Basulto**, la periodista i actriu **Txe Arana** que presentarà el show cooking que portaran a terme les **Cuineres de Sils**, l'humorista i viticultor autòcton **Carles Xuriguera** que juntament amb **Romina Ribera** conduiran un tast de vins i col·loqui, el xef **Joan Carles Sánchez** que ens oferirà un showcooking amb la cuina de l'arròs de Pals i on hi col·laborarà el col·lectiu **Cuina de l'Empordanet**, a banda de nombrosos **professionals del sector de la salut pública i l'alimentació saludable**.

El regidor de Promoció Econòmica, Marc Calvet, i la regidora de Salut, Sandra Bartomeus, han presentant aquest matí, en roda de premsa, el programa d'enguany, que es desenvoluparà en quatre espais: la **plaça de la Vila**, on hi haurà el mercat de productes de proximitat i els espectacles familiars; la **plaça Pere Rigau**, on es faran els *show cookings*; el **passeig de Catalunya**, on hi haurà el mercat d'artesanía i on dissabte es farà també el Mercat de Món Empordà; i el **Museu de la Mediterrània i Casa Pastors**, on es faran les conferències.

Calvet ha destacat el caràcter lúdic i divulgatiu de la fira, que continua oferint actes de tota mena, també per al públic familiar, amb l'objectiu d'arribar al gran públic. Tot plegat, sense renunciar al rigor que implica fer divulgació dels hàbits i l'alimentació saludables. Bartomeus, per la seva banda, recorda que la fira s'emmarca en el programa general de promoció de la salut que es promou des de l'Ajuntament. En aquesta tasca ha volgut destacar i agrair la implicació de les entitats i professionals que hi col·laboren activament.



a tota la família

La proposta firal té un marcat caràcter divulgatiu i familiar. Per aquest motiu, s'ha **programat una desena d'activitats per tal de fer arribar als més petits i a les famílies, els bons hàbits alimentaris**. Els espectacles familiars i les cercaviles estan totes orientades a transmetre aquests valors.

Les activitats esportives també tenen un paper destacat durant la fira, amb mitja dotzena de propostes. S'hi podrà trobar una excursió al Castell del Montgrí organitzada per la Comissió de Prevenció i Promoció de la Salut dels Serveis de Salut Integrats del Baix Empordà, una conferència i un taller pràctic d'iniciació en la pràctica de córrer i marxa nòrdica organitzats per l'entitat Run Woman Run i una demostració de les dinamitzacions dels parcs urbans de salut.

Per altra banda, **la fira oferirà la possibilitat de gaudir d'un bany de bosc**, una experiència innovadora que portarà a terme l'entitat **Sèlvans**. Un bany de bosc és un concepte traduït directament del terme japonès 'shinrin-yoku' i fa referència a caminades en silenci per boscos madurs que, habitualment, van acompanyades d'exercicis de respiració i relaxació. Els beneficis en la salut i el

Activitats saludables per

benestar es potencien, entre d'altres, gràcies a l'aerobiologia forestal, el caminar lent, el silenci, la relaxació, la respiració conscient, i una (re)connexió amb l'entorn natural a través de tots els nostres sentits.

Conferències i showcookings

Les conferències i demostracions culinàries són un dels altres pilars de la Fira Empordà Cuina i Salut. La periodista i actriu Txe Arana presentarà el dissabte 27 d'abril dos dels showcookings que estan programats per la fira, un que serà protagonitzat per les eco-xefs del restaurant Bionètar, sota el títol **«Saps com preparar un esmorzar i berenar saludable?»** i un altre sobre **«La cuina tradicional de l'àvia»**, que portaran a terme el col·lectiu de les Cuineres de Sils. El diumenge 28 d'abril el xef Joan Carles Sánchez ens oferirà un showcooking amb **«La cuina de l'arròs de Pals»** amb el suport de la Cuina de l'Empordanet. I el divendres 26 d'abril es realitzarà el taller **«Fast food o slow food?»** on es recollirà el més positiu de cada un dels models.

Durant la fira s'han programat també mitja dotzena de conferències sobre salut i alimentació, organitzades per entitats i institucions que tenen la salut com a eix vertebrador. El nutricionista Julio Basulto ens parlarà sobre **«Dieta i càncer: què pot i què no pot fer la teva alimentació»**, el Dr. José Manuel Soria, Director de la Unitat Genòmica en malalties complexes de l'Institut de Recerca de l'Hospital de Sant Pau ens parlarà sobre la **«Influència de la flora bacteriana intestinal en el risc de malalties cardiovasculars»**, l'Agència de Salut Pública de Catalunya ens presentarà la seva **nova guia «Petits canvis per menjar millor»**, la Comissió per la prevenció i promoció de la Salut dels Serveis Integrats del Baix Empordà ens oferirà la conferència **«Dieta...menjant-nos la nostra salut. Consells i mesures per a una dieta equilibrada»**, i l'Associació contra l'anorèxia i la bulímia ens parlarà sobre **«El meu fill/a s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa»**

Aquest cap de setmana se celebrarà també la dotzena edició del **[Certamen de pintura ràpida](#)**, una proposta plenament consolidada al municipi i que aprofita el marc de la fira per immortalitzar diferents racons del nucli antic de Torroella de Montgrí.

La fira compta amb el suport de les principals institucions que treballen els hàbits alimentaris al territori: L'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya, l'organisme autònom de la Diputació de Girona Dipsalut, la Comissió de prevenció i promoció de la salut dels Serveis Integrats del Baix Empordà, així com altres entitats i empreses dedicades a aquest sector.

Més informació: <http://www.agendatorroella.com>

Segueix-nos amb l'etiqueta: #EmpordaCuinaSalut