



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

13/04/2023

El guanyador de Masterchef, Arnau París, participará a la Fira Empordà Cuina i Salut

La fira de l'alimentació saludable programa més d'una vintena d'activitats entre demostracions de cuina en directe, tallers, xerrades i mercat de productes de proximitat



El guanyador de la novena edició Masterchef i cuiner del programa televisiu Cuines de TV3, [Arnau París](#), és el principal reclam de la Fira Empordà Cuina i Salut de Torroella de Montgrí que se celebra els dies 28, 29 i 30 d'abril.

Aquesta fira de l'alimentació saludable arriba a la novena edició i és un aparador únic per gaudir dels productes de proximitat, els *showcookings* més entretinguts i xerrades sobre un estil de vida pausat, sostenible i sa. La Fira Empordà Cuina i Salut té per objectiu valorar els beneficis per la salut d'una alimentació conscient i de qualitat. Es tracta de tornar als orígens on el producte de proximitat, la dieta mediterrània i el concepte *slow food* formaven part del dia a dia.

Sònia Carmona, coneguda com [la Foodlovers](#), influencer gironina especialitzada en gastronomia, presentarà dos dels tres *showcookings* que s'han organitzat.

La primera presentació de cuina en directe es farà divendres 28 d'abril, a les 19 h a la Plaça de la Vila, amb la dietista i divulgadora en nutrició i receptes saludables, [Glenn Cots](#). La també redactora de la publicació online *Ets el que menges*, ens demostrarà què és la cuina autoimmune.

Dissabte, a les 11.30 h a la Plaça de la Vila, les divulgadores etnobotàniques i membres de l'[Associació Flora Catalana](#), Pilar Herrera i Marisa Benavente, conegudes com les *Champaneles*, faran demostracions amb herbes silvestres. Són autores del llibre '[La gastronomia dels camins. Més de cent receptes de cuina fetes amb plantes boscanes](#)'.



El *showcooking* més mediàtic es farà a la tarda, a les 18 h també a la Plaça de la Vila. Arnau París, guanyador de la novena edició del 'talent show' culinari de TVE1 farà receptes amb productes de proximitat. París és també un dels presentadors del programa Cuines de TV3 i té un projecte de cuina d'autor i experiències gastronòmiques al seu mas familiar a la població de Boades, a la comarca de La Noguera.

Mercat de productes artesans i d'alimentació saludable

Si els *showcooking*s són marca de la casa de l'Empordà Cuina i Salut, el mercat de productes de proximitat és una altra pota indispensable de l'esdeveniment. Dissabte de 10 h a 20 h el Passeig Catalunya s'omplirà de parades de productes km0 i d'artesania. Coincidirà dissabte amb el [Mercat Ecològic Món Empordà](#), que es fa cada quart i cinquè dissabte de mes, i amb la Botiga al Carrer, on es podran trobar les darreres tendències d'aquesta primavera.

Per anar escalfant motors, el dijous 27 d'abril s'ha programat la xerrada "El triangle Català, recórrer el país a peu, amb bicicleta i amb caiac", a càrrec de Joan Fernández Giner i Pere Llos Puig qui relataran, acompanyats d'imatges, la seva vivència personal.

La part més divulgativa de la fira es cobreix amb dues xerrades. La primera, divendres a les 19 h al Museu de la Mediterrània, les fisioterapeutes [DeMans Fisioteràpia](#), Alba Guillén i Marta Gurillo, ensenyaran a prevenir problemes amb el sòl pelvià i millorar-ne la condició.

L'altra xerrada és sobre estratègies nutricionals per a millorar el rendiment esportiu, dissabte a les 12.30h al Museu de la Mediterrània, amb la dietista-nutricionista especialitzada en l'àrea de l'esport, [Anna Sauló](#). Aquesta activitat està pensada pels amants de l'esport.

Tallers i activitats per al públic familiar

La Fira Empordà Cuina i Salut també té una bona dosi d'activitats adreçades a un públic familiar. El divendres s'obre amb un berenar popular a les 17.30 h a la Plaça de la Vila seguit de l'animació musical de carrer «Cassoles, olles i cançons» a càrrec de Carles Cuberes.

Dissabte 29, l'animació segueix amb les cercaviles itinerants «Els Cuiners» matí i tarda a càrrec d'Eventiart. Pel que fa als tallers, s'han organitzat dos tallers dedicats al públic familiar, un sobre esmorzars i un altre sobre berenars a la Plaça Mestre Pere Rigau, dissabte a les 10 h i 17 h respectivament. Dissabte al matí, a les 10h a la mateixa plaça, s'ha programat un taller de pintar davantals amb la companyia La Xarranca. I també dissabte a les 17 h a la mateixa plaça hi ha un taller de salaó d'anxoves.

Diumenge matí, el Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, ha organitzat una visita guiada per descobrir les herbes remeieres del Montgrí.

La Fira Empordà Cuina i Salut també ha previst una demostració de productes de proximitat el divendres 28 a les 20 h a la Plaça de la Vila. Els productes que es podran tastar són els que pertanyen a la nova marca de dinamització comercial «És del Montgrí» i que estan exposats en diversos aparadors de la vila.

Una oportunitat per descobrir Torroella de Montgrí

El regidor de Fires, Genís Pigem, ha indicat que, «Amb l'edició d'enguany, vinculem la fira amb el projecte singular dels aparadors buits del nucli que promocionen els productes alimentaris del municipi i del Parc Natural. Busquem sinèrgies per oferir una proposta atractiva, alhora que pràctica i didàctica, tant per al públic local com visitant.»

L'Empordà Cuina i Salut és una molt bona oportunitat per descobrir Torroella de Montgrí i el seu nucli antic. I és que expositors, conferències, tallers, degustacions i espectacles infantils es barregen amb l'activa vida comercial torroellenca i dins l'escenari del seu patrimoni històric i cultural de primer nivell.