



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

25/03/2025

La Fira Empordà Cuina i Salut arriba a Torroella de Montgrí amb la participació destacada dels xefs Ada Parellada i Arnau París

La onzena edició de la fira se celebrarà del 24 al 26 d'abril, oferint una àmplia varietat d'activitats relacionades amb la gastronomia i la salut



11a Fira Empordà cuina i salut

25 i 26 d'abril de 2025

Torroella de Montgrí



del camp al cor



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

Torroella de Montgrí es prepara per acollir, del 24 al 26 d'abril de 2025, la onzena edició de la [Fira Empordà Cuina i Salut](#). Aquest esdeveniment anual té com a objectiu destacar els beneficis d'una alimentació conscient, de qualitat i de proximitat, posant en valor la dieta mediterrània, els productes de quilòmetre zero i la importància dels hàbits saludables.

La fira oferirà una àmplia varietat d'activitats adreçades a tots els públics, que es desenvoluparan en diferents espais del municipi.

Enguany, la fira comptarà amb la participació especial **d'Ada Parellada**, reconeguda xef i propietària del restaurant Semproniana, **que oferirà un 'showcooking'** el dissabte 26 d'abril a les 18.30 h a la plaça de la Vila. La seva presència aportarà un valor afegit a l'esdeveniment, oferint als assistents l'oportunitat d'aprendre de primera mà **les seves tècniques culinàries** i la seva filosofia sobre l'alimentació saludable.

El reconegut xef **Arnau París també participarà a la Fira Empordà Cuina i Salut** amb un showcooking anomenat "La cuina de rebost", que portarà a terme juntament amb cuineres del municipi.

Aquesta activitat es realitzarà divendres 25 d'abril a les 19 h a la Plaça de la Vila. Arnau París ha estat guanyador de Masterchef i també és el cuiner presentadors del programa Cuines de TV3. Al 2023, Arnau París ja va participar en aquesta fira amb un showcooking amb productors de proximitat.

Influenciadors gastronòmics i d'hàbits saludables.

També es comptarà amb la presència d'Anna Torelló, dietista i nutricionista, coneguda a xarxes socials com a The Happy Avocadoo, un perfil amb més de 38 mil seguidors on parla d'hàbits saludables sense restriccions. Torelló oferirà la xerrada "Coneix la millor forma d'alimentar-te, per viure més i millor", el divendres 25 d'abril a les 11 h al Museu de la Mediterrània.

Per començar el matí de dissabte 26 a les 10 h, la dietista i educadora física **Àstrid Barqué ens presentarà les seves opcions d'esmorzars saludables** amb una preparació pas a pas en directe. Barqué és també autora del llibre "Sport & Cook: Menjar més natural per aconseguir millors resultats en l'esport".

La influenciadora **Maite Escribà** també **ens oferirà el showcooking "De la terra al plat", a càrrec de productors i restauradors del municipi.** Escribà és una apassionada per la gastronomia i els vins. Juntament amb la seva parella gestionen el perfil a instagram [@TopCatalanRestaurants](https://www.instagram.com/TopCatalanRestaurants) amb més de 107 mil seguidors, on fan recomanacions gastronòmiques on primen els restaurants de tracte proper i que treballen amb productes de proximitat. L'activitat es realitzarà el dissabte, 26 d'abril a les 11.30 h a la plaça de la Vila.

El dissabte 26 a les 17 h comptarem amb la nutricionista especialitzada en menopausa, **Carla Romagosa, amb la conferència "Dona + 40, les claus per sentir-se bé a la premenopausa i menopausa".** Romagosa és autora dels llibres "Menopower" i "La meva amiga Meno i jo" i és divulgadora també a través de les seves xarxes socials amb més de 163 mil seguidors, només a Instagram.

Mercat de productes artesans i tastets de proximitat

Si les demostracions de cuina 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'artesanía. Coincidirà dissabte amb el Mercat Ecològic Món Empordà, que es fa cada quart i cinquè dissabte de mes.

Per promocionar els productes de proximitat, l'organització de la fira ha organitzat novament un tastet de productes de proximitat amb la col·laboració d'establiments i productors locals. La compra de tiquets es podrà fer el mateix divendres 25 d'abril a partir de les 20 h a la plaça de la Vila, a partir d'una hora abans de començar l'activitat.

Tastets de salut amb els centres esportius del municipi

L'Ajuntament de Torroella de Montgrí també ha volgut comptar amb la participació dels centres esportius del municipi, que faran classes dirigides i jornada de portes obertes per tots aquells que vulguin provar alguna de les activitats que s'hi realitzen. Aquesta iniciativa publico-privada vol promoure la pràctica de l'esport al municipi fent-lo accessible a tothom. Les empreses locals que participen en aquesta activitat de promoció esportiva són: Improvement, La Salada loga, Functional Training Center; Wave Crossbox i les activitats esportives dirigides de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí. Per poder participar-hi cal reservar plaça.

Parlant de temes de salut, l'Àrea Bàsica de Salut del municipi ens oferirà, divendres 24 d'abril a les 18 h, la **conferència "La importància de l'alimentació en la salut cardiovascular".**

Tallers i activitats per al públic familiar

Els més menuts i les famílies són un públic objectiu de la fira i per aquest motiu s'han programat mitja dotzena de propostes. El divendres 25 d'abril s'obre amb un **berenar infantil amb productes locals** a les 17.30 h a la Plaça de la Vila seguit de **l'espectacle familiar "Postres de música"** a càrrec de Corderoure Produccions. El mateix dia i durant tota la tarda, els més petits de cada casa podran jugar al **joc Hola Watty**, un joc de gran format de l'ICAEN que s'adreça a nens i nenes a partir dels 6 anys i té l'objectiu de donar a conèixer les diferents maneres amb les que es pot generar l'electricitat que arriba fins a la nostra llar.

Dissabte 26 d'abril durant el matí, es realitzarà una gimcana saludable participativa on els nens i nenes hauran de passar 5 proves de temàtica sobre alimentació. Un cop hàgin fet totes les proves, com a premi, podran donar forma al seu propi esmorzar saludable.

Els serveis pedagògics del Parc Natural del Montgrí, illes Medes i Baix Ter, també el dissabte al matí, ens proposaran el **taller "Fem boles de Nendo Dago"**, unes boles d'argila amb llavors i substrat vegetal, desenvolupades pel biòleg japonès Masanobu Fukuokam com a estratègia contra la desforestació.

La fira també comptarà el dissabte amb **l'animació itinerant "Monsieur Florian i la Circus Band"**, a càrrec de la companyia d'Arts de Carrer. La formació musical sortirà a les 12 i a les 18 h de la plaça Mestre Pere Rigau i dinamitzarà el nucli antic de Torroella de Montgrí, amb el seu espectacle itinerant amb bona música, bon "rotllo" i moltes sorpreses.

També dissabte a les 18 h comptarem amb **l'espectacle familiar "Una carretada de contes"**, a càrrec de la companyia la Guilla Teatre.

Activitat complementàries que aporten valor

El grup Montgrí Dansa de l'Associació Sardanista Continuitat ha programat un **intercanvi cultural de dansa** amb el grup Andra Mari de Galdakao del país basc. (Dissabte 26/04 a les 19 h a la plaça dels Dolors).

L'organització de la Fira Empordà Cuina i Salut també vol visibilitzar la tradicional i històrica **Festa del Pedal** organitzada pel Club Ciclista Montgrí, que enguany celebrarà la 43a edició, el dia 1 de maig. Així mateix, en el seu díptic informatiu també anuncia les **Jornades Gastronòmiques del Sonso de l'Estartit** que tindran lloc del 15 de maig al 15 de juny de 2025, promocionant aquest producte pesquer local.

Una oportunitat per descobrir Torroella de Montgrí

La regidora de Promoció Econòmica i Turisme, **Dúnia Oliveras**, destaca que *"La Fira Empordà Cuina i Salut és una **excel·lent oportunitat per dinamitzar el teixit econòmic i comercial de Torroella de Montgrí**. A més, la fira ofereix una plataforma perquè els nostres comerciants i productors locals mostrin la seva oferta, fomentant així el consum local i enfortint l'economia del municipi. Amb activitats per a tots els públics, des de demostracions culinàries fins a tallers i xerrades, la fira no només promou hàbits saludables, sinó que també atrau visitants, augmentant l'afluència al nostre comerç local."*