

---

**Memòria tècnica Assistència tècnica per a la dinamització  
gastronòmica de la comarca i la cooperació empresarial**

---





## Índex

---

1. Justificació .....	4
Objectiu general .....	6
Objectius específics .....	6
1. Metodologia, instruments metodològics i activitats dutes a terme: Accions incloses en el Programa Integral de dinamització gastronòmica del Pallars Jussà .....	7
Bloc 1. Incrementar el coneixement de l'estratègia Pallars Terra de Corder a la comarca. ....	7
Metodologia i activitats realitzades .....	7
Bloc 2. Portar l'estratègia Pallars Terra de Corder a altres comarques de Catalunya. ....	12
Objectius generals .....	12
Objectius específics .....	12
Metodologia i activitats desenvolupades.....	12
Bloc 3. Tallers pràctics d'aplicació dels continguts treballats en els dos anys anteriors amb els establiments participants del cinquè llac.....	14
Indicadors d'avaluació.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Annexes .....	18
1. Presentació del consell del corder .....	18
2. Presentacions de la jornada de treball conjunta.....	19
3. Fitxes elaborades pels participants a la sessió de treball.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
4. Informació promocional del Corder del Pallars.....	22
5. Estratègies de promoció del corder al món .....	22
Resta de l'Estat espanyol.....	22
C.A. Catalunya .....	25
C.A. Andalusia.....	25
C.A. Galícia.....	26
França: Agneau du presto .....	26
Anglaterra.....	27
Austràlia.....	27
Canadà.....	28
Estats Units.....	28
Sud-Amèrica .....	28
6. Informació promocional del corder del Pallars .....	29
Com el puc cuinar? .....	35



7. Receptes entregades a la formació del 5è llac.....	38
Rotllets vietnamites.....	38
Farina i cervesa (s/gluten, s/ou i s/lactosa).....	39
Farina de cigrons, midó de blat de moro i beguda vegetal (s/gluten, s/ou i s/lactosa).....	40
Farina, beguda vegetal i pa ratllat (s/gluten, s/ou i s/lactosa).....	41
Farina de cigrons, midó de blat de moro i beguda vegetal (s/gluten, s/ou i s/lactosa).....	42
Tortitas sense gluten .....	42
Jeón Coreà.....	43
Bunyols de llentíes.....	44
Blinis de llegums .....	45

## 1. Justificació

---

“**Al teu gust, Aliments del Pallars**” és un programa de dinamització del sector agroalimentari del Pallars Jussà que ha impulsat l’Ajuntament de Tremp conjuntament amb els diversos agents socials implicats en el teixit agroalimentari, a partir d’un extens procés de participació ciutadana iniciat l’any 2007.

### Treballa en 3 eixos:

- La millora de la competitivitat de les empreses: amb accions de formació i de millora de les competències professionals, assistència conjunta a esdeveniments
- La promoció i difusió del patrimoni agroalimentari de la comarca: tant dins com fora. Accions a les escoles, a les fires comarcals, accions a l’exterior, esdeveniments gastronòmics,
- Creació de sinèrgies entre el sector agroalimentari i la restauració per tal de posicionar la comarca com un destí de turisme gastronòmic

Des de que es va iniciar , a Al teu gust s’han adherit quasi el 100% de productors i elaboradors de la comarca, 54 en total, la majoria dels quals tenen també botiga d’alimentació on venen els seus productes directament al consumidor final. També s’han adherit 22 restaurants i allotjaments rurals.

Són moltes les accions que s’han dut a terme des de el principi del programa: elaboració d’un cartell informatiu amb tots els productors-elaboradors adherits, accions de promoció del producte local tant dins com fora de la comarca, participació conjunta a fires de fora de l’àmbit local, tallers per als nens de les escoles de Tremp, jornades de formació per als productors-elaboradors, jornades de formació i intercanvi entre restauradors locals i productors-elaboradors del projecte, web del projecte, etc.

El sector agroalimentari i el sector de la restauració són sectors claus per al desenvolupament territorial del Pallars Jussà i per això la voluntat d’aquesta nova campanya és la de seguir treballant per donar continuïtat al projecte *Al teu gust*” i reforçar-lo amb noves accions que el facin avançar i consolidar.

L’estiu de 2014 l’Ajuntament de Tremp i la Fundació Àlicia van signar un conveni de col·laboració per tal de donar resposta a unes inquietuds coincidents en diferents àmbits. Entre aquests, un programa de valorització gastronòmica a través del projecte Al teu gust.

Durant el 2014 es va dur a terme, d’una banda i amb la intenció de donar resposta a una demanda dels professionals del sector de la restauració, una acció formativa sobre al·lèrgies alimentàries que els doti d’eines per adaptar els menús. D’altra banda, es va desenvolupar un projecte conjunt entre la Fundació Àlicia i l’Ajuntament de Tremp per promoure la gastronomia del Pallars. Això implica un treball intens dels professionals de la Fundació i els tècnics de l’Ajuntament de Tremp amb els agents privats de la comarca, productors i restauradors. Aquest treball comú ha de reforçar la feina feta fins ara des del projecte Al teu gust, aliments del Pallars.

L’acord de col·laboració amb l’ajuntament de Tremp referma la línia d’actuació d’Àlicia compromesa en la valorització de productes i territoris, treballant les possibilitats culinàries, investigant i



aprofundint en el fet cultural vinculat a la gastronomia, proposant i creant eines de divulgació en el terreny gastronòmic i cultural. Alícia assessora restaurants, escoles de restauració, petits productors i públic en general sobre la promoció dels seus productes i sempre té en compte, en el seu treball, la vinculació entre l'alimentació de tots, la salut i els bons hàbits alimentaris.

La Fundació Alícia es dedica, a través dels seus projectes i treballs a que tothom tingui una alimentació sana i saludable i és amb aquesta voluntat que es va iniciar el 2014 el conveni de col·laboració amb l'Ajuntament de Tremp. Al llarg de l'any es realitzen visites al territori per conèixer la realitat vinculada a la gastronomia de la comarca i la seva vinculació amb el turisme gastronòmic. A partir d'aquest coneixement es genera una estratègia a desenvolupar en els propers anys

Durant l'any 2015 es van iniciar les presentacions i les accions de comunicació d'aquesta estratègia, que pren com a base el corder i el consum de la seva carn i que han de tenir les empreses dels sectors implicats com a principals comunicadores de la mateixa. L'estratègia ha de formar part del territori també en les accions de promoció i difusió del mateix, i per aquest motiu, es van plantejar propostes comunicatives més ambicioses, com la publicació d'un recull sobre el corder, i presentacions en fires i actes a la comarca.

Durant l'any 2016 els treballs efectuats conjuntament amb la Fundació Alícia es van centrar en l'organització necessària que requeria el recull sobre el corder: la Fundació Alícia s'encarregà de la participació gastronòmica del llibre que inclou la validació i coordinació de les receptes aportades pels restaurants, les aportacions de productes elaborats efectuada pels carnisers i de les receptes efectuades per la mateixa Fundació Alícia.

Així mateix, durant aquesta anualitat es va dur a terme una sessió amb els restauradors de la comarca i els productors d'oli a partir del material específic estudiat sobre les varietats d'oliva pròpia del Pallars efectuat per IRTA (Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries de la Generalitat de Catalunya). La Fundació Alícia va aportar el seu coneixement per parlar sobre les virtuts relacionades amb el consum d'oli d'oliva verge extra alhora que les particularitats de maridatge dels olis del Pallars amb altres ingredients locals.

També es va donar continuïtat a l'assessorament efectuat a la restauració durant el 2015, aquest va consistir en unes trobades individualitzades amb cada un dels restauradors del Pallars. Un cuiner de la Fundació Alícia va efectuar un informe valorant tots els comentaris rebuts. És a partir de les línies demanades pels propis restauradors i les necessitats detectades que es va planificar com continuar durant el 2016 amb algunes accions formatives.

També es va donar continuïtat als assessoraments efectuats durant el 2015 als establiments del 5è llac. En aquest cas la voluntat de l'assessorament és presentar propostes a necessitats nutricionals concretes dels visitants derivades de possibles al·lèrgies o intoleràncies alimentàries o bé de possibles restriccions escollides (dieta vegetariana, vegana, etc.).



Per al 2017, es van preveure accions de continuïtat per les proposades anteriorment que se centressin especialment en la dinamització i valorització gastronòmica de la comarca, centrada en l'estratègia vinculada a la carn de corder i en la seva comunicació externa.

Concretament els objectius plantejats eren:

## Objectiu general

---

Donar continuïtat al projecte de dinamització i valorització gastronòmica de forma conjunta entre la Fundació Alícia i l'Ajuntament de Tremp per tal d'aconseguir un posicionament dels actius del territori en l'àmbit de la gastronomia a nivell de Catalunya.

## Objectius específics

---

1. Contribuir a difondre l'estratègia del corder al territori. Generar sentiment d'orgull i motivació entorn la promoció del corder com a element identificatiu de la comarca.
2. Consolidar i donar continuïtat a l'estratègia per donar valor a la gastronomia, cuina i producte local d'una forma concertada amb els diferents agents i actors del territori pertanyents als diferents sectors (restaurants, establiments d'alimentació, indústries agroalimentàries).
3. Seguir recollint i analitzant tota la informació possible relacionada amb la gastronomia, cuina i producte del territori que contribueixi a enfortir l'estratègia de valor del territori.
4. Validar el coneixement adquirit sobre hàbits alimentaris i alimentació saludable pels allotjaments participants al producte gastro-turístic **El cinquè llac**. Resoldre possibles dubtes i qüestions que els hagin pogut sorgir al llarg de la col·laboració.
5. Incrementar la percepció positiva de l'estratègia gastronòmica del corder entre el sector de la producció del territori i de la restauració mitjançant la visualització dels mateixos protagonistes dins i fora de la comarca.
6. Donar a conèixer el recull agroalimentari i gastronòmic sobre el corder efectuat durant el 2016. Utilitzar-lo com a eina per visualitzar l'estratègia i reforçar-la, dins i fora dels límits de la comarca.
7. Incrementar el prestigi del sector de la restauració aportant visibilitat als restauradors del Pallars mitjançant un organisme transversal que els situí com a capdavanters en la gastronomia dels corder dins i fora de la comarca.
8. Generar la formació específica respecte el coneixement de la varietat d'olis d'oliva existents i l'aplicació a la cuina del Pallars emmarcada en l'estratègia del corder.
9. Ampliar el coneixement sobre l'estratègia del corder entre el públic més petit de la comarca i intervenint directament a les escoles, generant així un sentiment de pertinença i orgull envers el que és propi.
10. A partir d'un element competitiu com pot ser un concurs, donar força al col·lectiu de restauradors del Pallars com a òrgan amb autoritat competent per poder valorar les propostes presentades.

## 1. Metodologia, instruments metodològics i activitats dutes a terme: Accions incloses en el Programa Integral de dinamització gastronòmica del Pallars Jussà

---

### Bloc 1. Incrementar el coneixement de l'estratègia Pallars Terra de Corder a la comarca.

---

#### Objectius generals

---

Difondre i ampliar el coneixement del sector de la restauració sobre l'estratègia Pallars Terra de Corder. Fer arribar l'estratègia a públic final del territori. Donar continuïtat a un pla de promoció que any a any incorpora i incrementa la participació del sector públic i privat.

#### Objectius específics

---

Acomplir els objectius específics següents:

- **Incrementar el sentiment d'orgull** i pertinença dels restauradors de la comarca a l'estratègia de difusió i promoció del territori Pallars Terra de Corder.
- **Fomentar la col·laboració** entre els diferents agents implicats en l'estratègia (productors, restauradors, distribuïdors, etc.).
- **Aportar prestigi a la marca** Pallars Terra de Corder augmentant-ne la seva visualitat i representativitat en el sector i també sobre el públic final.
- **Apropar l'estratègia als joves** i infants actuant a les escoles i aprofitant arguments de territori i alimentació saludable.

### Metodologia i activitats realitzades

---

#### Document informatiu de la qualitat del corder del Pallars

---

La Fundació Alícia va crear un document que detallava de manera senzilla i pràctica els coneixements que cal promoure per a que les persones puguin consumir el corder a casa. Des de la manera de comprar-lo i conservar-lo fins a la cuina. Explicat de forma detallada però senzilla. Aquest document té finalitats comercials i promocionals ja sigui en format íntegre o fent-ne servir diferents parts segons les necessitats de cada moment.

El document es troba a l'apartat d'annexes



## **Generació del Consell del Corder**

---

L'objectiu principal era la creació d'un espai format pels restauradors més participatius i sensibilitzats que poguessin estar implicats en diferents accions de promoció i de difusió de l'estratègia. Presentar-los la proposta, generar els estatuts, els objectius i les voluntats a curt i mitjà termini.

Tenint en compte les activitats desenvolupades al llarg de l'any en el marc de l'estratègia Pallars terra de corder i per tal de fomentar la cooperació entre els diferents sectors implicats en la mateixa, aquesta acció es va reconduir.

En una reunió celebrada el mes de juny entre els equips tècnics d'Alicia i l'Ajuntament de Tremp es va valorar la possibilitat de convertir aquest òrgan no només en una representació de la cuina del corder des dels restauradors sinó en un espai multisectorial que agrupés els 3 col·lectius principals : ramaders, carnisseres i restauradors.

Amb aquesta visió global es pretenia, d'una banda, empoderar els agents privats de l'estratègia i de l'altra, afavorir-ne les relacions comercials que garantissin la generació d'activitat econòmica.

Per tal de dur-ho a terme de manera que tothom se sentís implicat des d'un inici es va decidir relacionar aquesta acció amb la següent ( celebració de sessió de treball col·lectiva).

El Consell es va constituir formalment el passat 25 de gener i en formen part:

### **Ramaders/es:**

Gerard Ricou, ramader ( *Rivert, Conca de Dalt*)

Jaume Montanuy, ramader ( *Tremp*)

Maite Puy , ramadera ( *Isona i Conca Dellà*)

David Moli, ramader ( *la Pobla de Segur*)

### **Carnissers/es:**

Jaume Badia, carnisser ( *Tremp*)

Nati Fayos, carnissera ( *La Torre de Capdella*)

Eduard Bastús, carnisser ( *la Pobla de Segur*)

### **Restauradors/es:**

Dolors Perucho, cuinera, Era del Marxant ( *La Pobleta de Bellvei, La Torre de Capdella*)

Josep Palau, cuiner restaurant Casa Masover ( *Buira, Sarroca de Bellera*) i president APAT Pallars

Oriol Pallarès, cuiner És Pallarès ( *Tremp*)

Marina Pàmpols, cuinera Lo Buenos ( *Tremp*)

### **Altres experts:**

Mar Punyet, veterinària APROVI

S'adjunta a l'annex la presentació del mateix





## Sessió de treball col·lectiva

---

Fomentar la cooperació i col·laboració entre els diferents sectors implicats en l'estratègia Pallars Terra de Corder de la comarca, mitjançant una sessió de treball col·lectiva, que contribueixi a identificar necessitats i oportunitats empresarials de cadascuna de les empreses (productors, restauradors).

Per tal de dur a terme aquesta acció es va plantejar en primer lloc una anàlisi de la realitat existent en quan a lligams empresarials entre els diferents sectors: ramaders/carnissers/restauradors.

Es van entrevistar diferents agents claus i a partir d'aquesta anàlisi, que es va fer mitjançant entrevistes individualitzades amb els diferents agents clau, es va obtenir una radiografia de la situació actual que apuntava els resultats següents:

- Pocs ramaders realitzen venda directa, la majoria passen per intermediaris de la comarca o comarques veïnes.
- Pocs ramaders es veuen preparats a nivell de recursos per fer el salt fer la venda directa.
- Hi ha una presència important de producte de la comarca a les carnisseries, que arriba o per intermediaris de la comarca o per intermediaris de comarques veïnes que es proveeixen al Pallars Jussà dels corders.
- Tot i aquesta presència, el producte no es troba identificat: cal treballar el tema de la traçabilitat i de la seva identificació.
- Els restauradors es troben amb la mateixa situació: molts es proveeixen a la comarca però el producte no està identificat.
- Existeix un marge important per incorporar producte de la comarca a l'oferta, però aquesta possibilitat topa amb les següents dificultats:
  - o Dificultats en el servei de l'escorxador
  - o Xarxes comercials pre establertes amb proveïdors externs

Per tal de tractar aquesta realitat de manera conjunta amb tots els agents es va programar la jornada **Oportunitats de promoció del corder del Pallars**, celebrada el 18 de gener al Centre Cívic Tarraquet amb el programa següent:

16,30h Benvinguda i presentació, Joan Ubach, alcalde de Tremp

16,45h Oportunitats de promoció del corder. Com han funcionat altres experiències d'èxit, a càrrec d' Ariadna Boixader antropòloga i experta en dinamització del producte local i oleoturisme.

17,30h El corder dins de la dieta Mediterrània, amb Noemí Igual, nutricionista de la Fundació Alicia.

18,00h Pausa cafè.

18,15h Dinàmica de treball. Estratègia de promoció del corder del Pallars, conduïda per Jaume Biarnés, cap de cuina de la Fundació Alicia.

19,00h Presentació de resultats, per part de Jaume Biarnés.

19,45h Tancament de la sessió.

La jornada va tenir caràcter de treball i per això es va convocar els professionals dels tres sectors que treballen amb aquest producte: ramaders, carnisseres i finalment restauradors. El conductor

de la sessió va ser el cuiner Jaume Biarnés, de Fundació Alícia, i va comptar amb la participació de dues expertes més: la nutricionista Noemí Igual i Ariadna Boixader, antropòloga experta en dinamització territorial, que van oferir les ponències de la primera part de la jornada.

La segona part de la jornada va tenir un caràcter pràctic i va consistir en el treball en petits grups, als quals hi havia representants de cada un dels tres sectors professionals. En aquesta part es van proposar accions a dur a terme i es van identificar oportunitats i amenaces per fer-les possibles.

*S'adjunten a l'annex les presentacions de la sessió*

- **Fomentar accions de coneixement d'altres territoris amb estratègies de promoció semblants.** Donar a conèixer altres iniciatives de valorització gastronòmica per incrementar la seva sensibilitat sobre l'ús de productes del territori i facilitar-los la tasca, en la mesura del possible, de comparar aquesta tipologia de productes.  
Inclou una sessió al territori de sensibilització i la preparació d'una visita a un altre territori amb iniciatives similars.  
La presentació d'aquests continguts es va dur a terme en la jornada celebrada el 18 de gener
- **Donar a conèixer de l'Estratègia Pallars terra corder mitjançant la generació dels continguts per a fer difusió de l'estratègia a la comarca.** Aquests haurien d'incloure arguments de territori i de salut (derivada la ingesta del corder) entre altres. Aquests continguts poden ser difosos mitjançant canals digitals (web ATG, canal girella, etc.).  
S'han elaborat els continguts i s'adjunten a l'annex. La seva difusió s'ha realitzat a través de xarxes socials i del material elaborat en motiu de la Gran Costellada Pallars terra de corder
- **Accions de difusió de l'estratègia Pallars Terra de Corder als instituts i a les escoles.** L'objectiu d'aquesta acció era generar una tipologia de tallers que contribuïssin a incrementar el coneixement que els joves tenen de l'ovella i el corder per portar a tots els instituts i les escoles del Pallars. La Fundació Alícia va aportar els continguts relatius a l'alimentació (des de la part de cuina i des de la part de nutrició) i les presentacions es van dur a terme amb la col·laboració de l'Associació APROVI que agrupa bona part dels ramaders de la comarca.

Es van realitzar durant la setmana prèvia a la 3<sup>a</sup> Festa Pallars Terra de corder que es va celebrar el 30 d'abril.

Així mateix, i per tal de fomentar el coneixement de la carn i el consum de la mateixa entre els alumnes dels centres escolars de la comarca, es va fer arribar una carta a les Associacions de pares i mares i a les empreses responsables de la gestió dels menjadors per tal que incorporessin la carn de corder almenys un cop al mes i especialment durant el mes d'abril en motiu de la festa. Per ajudar-los i dotar-los de més eines se'ls va fer arribar el receptari treballat amb la Fundació Alícia durant el 2016 amb algunes receptes noves centrades en la cuina fàcil.

La resposta va ser molt positiva i tots els centres de primària i Instituts van participar-hi.





## **Bloc 2. Portar l'estratègia Pallars Terra de Corder a altres comarques de Catalunya.**

---

### **Objectius generals**

---

Portar l'estratègia del corder fora dels límits comarcals i del territori del Pallars. Iniciar formalment la fase de difusió de l'estratègia, el treball extern, donant a conèixer el territori a partir de la seva vinculació amb el corder.

### **Objectius específics**

---

Acomplir els objectius específics següents:

- Incrementar el sentiment de pertinença al territori del sector professional que ha treballat, i treballa, en l'estratègia de valor Pallars Terra de Corder.
- Donar a conèixer el Pallars al territori català com un territori vinculat al corder des de totes les seves vessants (productiva, gastronòmica, patrimonial, etc.)
- Situar el Pallars com a territori singular, vinculat a un element, el corder, que conté propostes per visitar i per conèixer que es poden convertir en objectius turístics per al públic d'altres territoris catalans.
- Donar a conèixer el Pallars com a terra de corder en l'àmbit professional de la restauració. Esdevenir un dels referents catalans en l'àmbit de la gastronomia del corder.

### **Metodologia i activitats desenvolupades**

---

#### **Exemples d'estratègia de promoció del corder al món**

---

Amb la idea de tenir coneixement de les experiències que s'han dut a terme per promocionar el corder en altres indrets i cercar inspiració o aprenentatges, la Fundació Àlícia va fer una cerca i va recopilar les experiències més interessants en un document sintètic que inclou els enllaços corresponents.

Els casos es van estudiar més exhaustivament com més propers són els de l'Estat espanyol i França. Així, les estratègies de promoció del corder en altres CCAA d'Espanya s'han tractat de manera més detallada que les d'altres països i continents.

#### **Xefs ambaixadors del corder**

---

Restaurants de fora del Pallars que cuinen amb corder Pallarès. Es pretenia cercar establiments d'arreu de Catalunya, que cuinessin amb corder del Pallars. La Fundació Àlícia va fer el primer contacte i l'Ajuntament de Tremp va gestionar una campanya que va consistir en:

1. **Identificar xefs influents.** Havien de ser cuiners consolidats i amb capacitat d'influència al territori però prou accessibles per a poder obtenir-ne un compromís sòlid. Per això es va optar per cuiners coneguts però no grans estrelles mediàtiques de la cuina. **Representació territorial:** Els cuiners van ser seleccionats per representar les 4 províncies de Catalunya (Barcelona, Tarragona, Lleida i Girona)
2. **Creació d'un plat amb corder** que cada restaurant va incloure a la seva carta indicant que és corder del Pallars.
3. **Gravació d'un vídeo promocional** destinat a la difusió per xarxes socials dins dels vídeos del "canal Girella" gestionat per l'Ajuntament i amb la complicitat dels membres del Consell de Corder i Al teu Gust, aliments del Pallars. Es va considerar més pertinent realitzar aquest enregistrament que altres opcions previstes inicialment, com l'organització d'un concurs. Aquesta decisió es va prendre tenint en compte que el material que podia sorgir de les gravacions podia resultar útil per accions diverses que tinguessin com a objectiu visibilitzar el producte alhora que reforçaven la complicitat dels xefs ambaixadors.
4. **Visita al territori.** Aquests cuiners van ser convidats a visitar el Pallars Jussà per conèixer de primera mà tot el que fa referència al corder, des del camp fins a la carnisseria i la cuina.

Es tracta de l'Ada Parellada (Restaurant Semproniana, de Barcelona), en Sergi de Meià (Rest. Sergi de Meià, de Barcelona), en Xixo Castanyo (Restaurant Malena de Gimènells), en Joel Castanyé (Restaurant La Boscana, Bellvís) Pep Nogué ( col·laborador de diferents mitjans audiovisuals), Vicent Guimerà (Restaurant Antic Molí d'Ulldecona) i Mateu Casañas, l'Eduard Xatruch i l'Oriol Castro ( del Restaurant Compartir de Cadaquès) .



Sergi de Meià durant la gravació del video



Ada Parellada durant la gravació del video



## Bloc 3. Tallers pràctics d'aplicació dels continguts treballats en els dos anys anteriors amb els establiments participants del cinquè llac

---

### Objectius generals

---

Validar i reforçar la col·laboració efectuada amb el 5è llac. Ampliar el coneixement del sector de la restauració que forma part del 5è llac sobre la salut adaptada a les necessitats nutricionals concretes dels seus usuaris.

### Objectius específics

---

Acomplir els objectius específics següents:

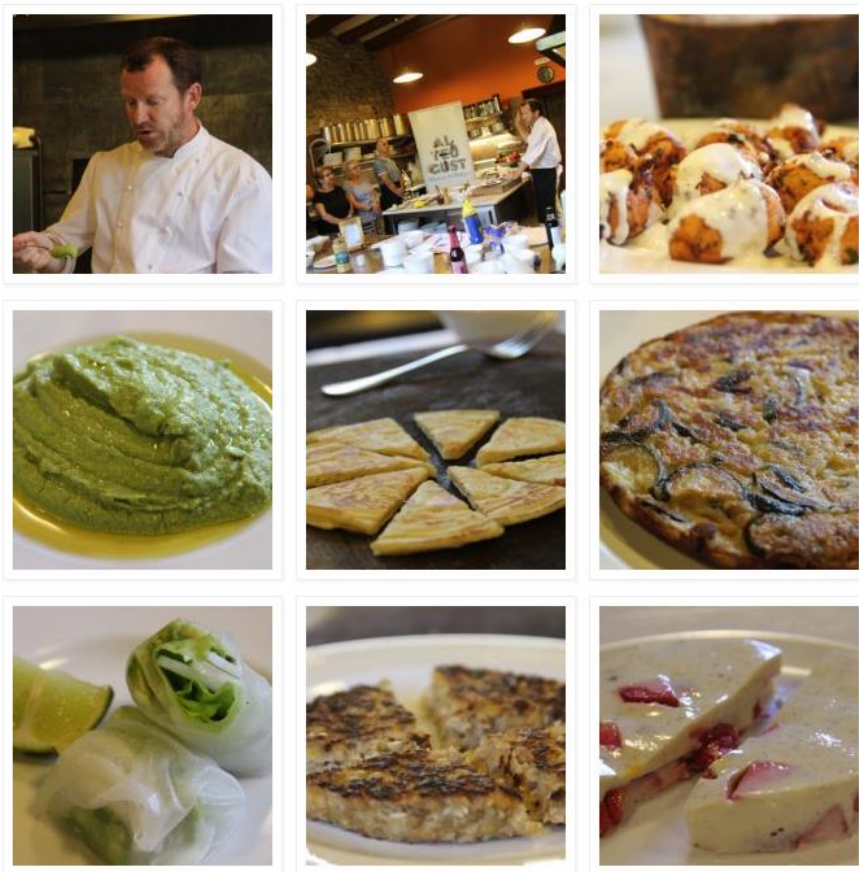
- Validar l'adaptació de la oferta servida en esmorzars, dinars de carmanyola i sopars dels establiments membres del 5è llac a les necessitats concretes dels excursionistes que participen de la ruta del 5è llac.
- Validar l'adaptació de l'oferta vinculada a aquelles possibles al·lèrgies o intoleràncies alimentaries dels usuaris de la ruta del 5è llac.
- Validar les propostes d'adaptació de l'oferta a les possibles eleccions de dieta (vegetarianes, veganes, etc.) dels usuaris de la ruta del 5è llac.

### Metodologia i activitats desenvolupades

---

Aquest bloc incloïa:

- **Recull de la informació i els resultats sobre l'esdevenir dels anteriors assessoraments** als establiments del 5è llac. Aquest apartat preveia detectar els punts febles en la implantació de la proposta gastronòmica dissenyada l'any anterior centrada en la cuina vegetariana i vegana per tal de donar-hi resposta amb l'acció d'enguany. Es va dur a terme una entrevista telefònica amb els diferents responsables dels allotjaments i a partir d'aquí es va elaborar la proposta de taller a dur a terme.
- **Seminari al territori per validar les formacions teòriques anteriorment efectuades.** Es va preparar una sessió pràctica a partir de les necessitats detectades en la diagnosi anterior. Es va recollir tot el coneixement aportat en anteriors accions i es van afegir noves propostes que donaven respostes a les principals dificultats detectades. El taller es va dur a terme el 19 de juny a Casa Leonardo de Senterada i hi van participar representants dels diferents allotjaments. La sessió va incorporar una primera part individual amb l'establiment en la que es van fer les propostes de millora per tal de resoldre dubtes i valoracions dels assessoraments anteriors, i una segona part en grup en la que es va fer una demostració d'algunes de les receptes.



<http://www.pirineustv.cat/2017/06/el-cinque-llac-oferira-senderisme-per-a-vegetarians/>

A l'annex 7 s'adjunta el receptari lliurat als participants.



## Avaluació de l'acció

### Bloc 1: Incrementar el coneixement de l'estratègia Pallars Terra de corder a la comarca

Resultats esperats	Resultats obtinguts/productes a lliurar
Generació d'un Consell del Corder on hi formin part, en un primer moment, els restauradors de la comarca més implicats en l'estratègia del corder i en les iniciatives de dinamització relacionades amb aquest.	Consell del Corder creat amb representació de tots els actors . 100% dels actors representats amb pacte previ per establir els criteris
Sessió de col·laboració on hi participin un mínim de 15 productors-elaboradors i 20 restaurants.	Sessió realitzada amb 25 participants
Generació d'un fulletó i d'altre material digital per fomentar el coneixement de l'estratègia del corder a la comarca.	Fulletó generat
Producció d'un intercanvi de coneixement entre productors i restauradors de la comarca i altres territoris.	Sessió de presentació realitzada
Proposta de taller per portar als instituts i a les escoles	Proposta de taller desenvolupada. Participació de 2 escoles i 150 alumnes

### Bloc 2: Portar l'estratègia Pallars Terra de Corder a altres comarques de Catalunya.

Resultats esperats	Resultats obtinguts/productes a lliurar
Contacte amb 5 restaurants de fora del Pallars que siguin difusors de l'estratègia del corder	Contacte amb 7 restaurants
Generació d'una jornada / concurs amb el corder com a protagonista	Generació dels continguts audiovisuals
Comunicació a mitjans sobre la jornada /concurs	Comunicació dels xefs ambaixadors realitzada
Participació d'entre 30 i 40 restaurants de tot el territori català	Actualment es calcula que cuinen amb corder del Pallars una quinzena de restaurants

### Bloc 3: Tallers pràctics d'aplicació dels continguts treballats en els anys anteriors amb els establiments del Cinquè Llac

Resultats esperats	Resultats obtinguts/productes a lliurar
Valoració de les dificultats detectades per a la implantació de les propostes anteriors	Valoració realitzada amb els 6 establiments
Propostes de millora per als establiments	Propostes realitzades
Seminari pràctic	Seminari realitzat
Elaboració receptari	Receptari lliurat als assistents





## Annexes

### 1. Presentació del consell del corder

#### El consell del corder



PALLARS  
TERRA DE  
CORDER



#### Que és el consell del corder?

Un conjunt de **persones que representen** a tots els professionals involucrats amb el corder del Pallars

Les cares visibles del **producte i la seva cuina**

Una **entitat de referència** a nivell de Catalunya quan es parli de corder

#### Que fa el Consell del corder?

Promocionar el corder del Pallars i la seva cuina

- Participar en la presa de decisions estratègiques per a les futures campanyes de promoció
- Involucrar-se en les accions de promoció concretes: Presència institucional, xerrades, demostracions, audiovisuals i publicacions.
- Apostar pel corder de qualitat del Pallars també en l'àmbit empresarial.

Articular les inquietuds del sector

- Donar veu a les demandes dels diferents agents del sector privat, per sobre d'interessos propis
- Proposar possibles solucions a problemes que enfronta el sector del producte
- Informar al sector de tot el que es fa amb transparència i complicitat

Desenvolupar i difondre coneixement

- Atresorar tot el coneixement possible sobre el corder i la seva cuina
- Difondre el coneixement del corder per cada àmbit (productors, carnisers, veterinaris, acadèmics, cuiners) i també en conjunt.

#### Com ho fa?

**Proposta accions 2018:**

1. Ser els hostes dels cuiners ambaixadors del corder

- Mostrar els ramats, el tractament de la carn (especejament, elaboració d'embotits) i la cuina pallaresa del corder.
- Possible acte de presentació a Barcelona

2. Crear el full de ruta de la promoció del **Pallars terra de corder**

- Com donar-lo a conèixer?
- Com garantir la traçabilitat?
- Com fer que al Pallars el corder sigui del Pallars?
- ... I el que vulgui proposar el Consell

#### Recolzament

**Secretaria tècnica:** Les tasques de coordinació, tals com convocatòries, actes, registre d'actuacions i arxiu es faran des de l'Ajuntament de Tremp

**Assessorament:** La Fundació Alícia pot ajudar a generar coneixement i a endreçar propostes d'estratègia, així com recolzar sempre que ens sigui possible les accions del Consell a nivell *media*.

#### Ambaixadors del Corder del Pallars



Ada Parellada (BCN)



Sergi de Meià (BCN)



Pep Nogué (Garrotxa)



Vicent Guimerà (Tarragona)



Xixo Castanyo (Lleida)



Mateu Cassanyas (Girona)

## 2. Presentacions de la jornada de treball conjunta

### El corder dins de la dieta Mediterrània

18/01/2018



#### Què és la dieta mediterrània?

alicia

**Tradicions + competència + coneixement + pràctiques**

Ingredients propis agricultura + clima: Oli d'oliva, Vegetals, Cereals, Carn, Peix i Productes lactis

Receptes típiques amb productes de temporada: Cuina tradicional

Altres factors:

Promou la interacció social

Des la terra a la taula: frescos i/o el menys processats possible

Tot un patró que combina bons hàbits i comporta a adquirir un **estil de vida saludable:**

Contribueix a baixar de pes, controlar pressió arterial i la hipercolesterolemia, augmenta sensació benestar físic i millora funcionament dels òrgans

**Saludable i equilibrada**, no només per ser **variada**: macronutrients, greixos mono insaturats, HC complexos, fibra, antioxidants i el mínim processament possible



#### La dieta mediterrània i el consum de carn

alicia

##### Carn vermella o carn blanca?



**Carn blanca:** 3-4 racions/ setmana

Gall d'indi Pollastre Conill

**Carn vermella:** 1-2 racions/ setmana

Vedella Bou Cavall  
Corder porc

El contingut REAL nutricional d'aquestes carns varia segons l'animal d'origen, la part de l'animal i de la forma en que es consumeix

Com a **font de proteïna** en base a les necessitats actuals: les dues són bones

La **carn vermella** tendeix a aportar més greix i colesterol (variable segons la peça) i, a l'hora, són una font de **ferro, magnesi, zinc i vitamina B**

A nivell culinari són molt diferents: El conjunt és el que aporta la riquesa gastronòmica

**Recomanació actuals**

nº1: Disminuir consum de carns en general

nº2: Moderar consum de carn vermella

**Potenciar la qualitat**

## La carn de corder a la dieta mediterrània

### El corder: carn de referència dels pobles mediterranis

Vinculada amb aspectes socials, culturals i històrics que afecten al seu consum:

Receptaris **medievals** amb carn de corder: Arrelat des de fa anys

Molt relacionada a festivitats (dies puntuals): Oportunitat com a producte selecte i de qualitat però realment **disponible tot l'any**: s'ha d'estendre

Font de nutrients: Adequat per a formar part d'una **dieta equilibrada**

Es consumeix a **totes les cultures** alimentàries

Gust del territori on pastura (terra/clima): singularitat  
**Enllaç paisatge – personalitat a la cuina i confiança**

Es pot consumir de moltes maneres i se n'aprofita tot



Elaboracions atractives: Ideal potenciar la **gastronomia del territori** (llibre de receptes)

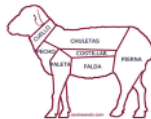
## La carn de corder: Nutrició i efectes sobre la salut

Carn vermella: **Proteïnes** d'alt valor biològic (A.A. Essencials)

Rica en **Fe i Zn** de fàcil absorció (sistema immunitari/desenvolupament cognitiu/antioxidant /transport oxigen)



Font de **vitamines del grup B**, especialment **B12**, B1, B2 i niacina (regeneració de cèl·lules/síntesis de l'ADN/sistema cardiovascular)



Greix visible: fàcilment separable

La cuixa: la part menys greixosa (1/2 de les costelles)



Recomanació de consum: entre **1-2 racions a la setmana** considerant una ració entre 100-125g de carn

## La carn de corder: Nutrició i efectes sobre la salut

Tipus de carn (per 100g/ PC)	Kcal	Carbohidrats (g)	Proteïnes (g)	Greix (g)	Colesterol (mg)
Vedella filet	155	0	28	5	100
Porc filet	130	0	21	6	75
Vedella espatlla	130	0	18	6	82
Vedella costella	100	0	14	5	55
Corder costella	163	0	11	13	53
Porc costella	208	0	12	18	60
Corder cuixa	160	0	19	10	60
Pollastre cuixa	115	0	13	7	47

Carn blanca: 15-20% A.G. Saturats  
Carn vermella: 40-50% A.G. Saturats

Si es respecta la ració recomanada, és un aliment adequat per incorporar a una dieta saludable



## La carn de corder: Cuina i efectes en el consumidor

aicia

**Un mateix producte pot canviar el seu valor nutricional, econòmic i sociocultural en base a la seva aplicació a la cuina**

### Molt polivalent a l'hora de cuinar-la

Tant receptes molt elaborades com receptes fàcils i ràpides (segons el tall); Permet adaptar-se a les necessitats de la població actual

No es tracta d'un producte destinat únicament a celebracions: conscienciar al consumidor

**Carn molt gustosa:** Combinació amb altres ingredients. Tant planxa, com al forn com estofats.

**Versàtil:** Pot substituir la vedella o el porc

### Es un ingredient clau per a obtenir un plat equilibrat

La carn de corder complementada amb hidrats de carboni i verdura pot donar lloc a un plat excel·lent a nivell nutricional

**Elaboracions tant senzilles com atractives**

Presentant nous talls de cara al consumidor: més predisposició



## La carn de corder a la dieta mediterrània: Conclusions

aicia

### S'ha de potenciar el consum de carn de corder

#### Perquè?

És un tipus de carn saludable si es cuina adequadament respectant les racions recomanades

És una font de nutrients tant per ser rica en proteïnes com en vitamines i minerals

Polivalent: tant per adults com per nens

Riquesa gastronòmica: cultural / històrica durant molts anys

És un producte 100% mediterrani i s'ha de potenciar la seva identificació a les nostres terres

#### Com?

Mitjançant unes **correctes aplicacions culinàries** i una **adequada divulgació** s'aconseguirà revaloritzar la carn de corder i crear, cada cop més, un vincle entre el visitant i les terres del Pallars:

**Productors referents amb les millors pràctiques**



### 3. Informació promocional del Corder del Pallars

#### CORDER DEL PALLARS, L'ELECCIÓ MÉS SALUDABLE

Quan anem a comprar corder hem de fixar-nos en:

##### L'ORIGEN

El corder del Pallars és criat per experts ramaders com s'ha fet durant generacions. Amb les millors pastures i els millors pastors.

##### LA PEÇA

Del corder, tot és bo i n'hi ha un tros per a cada ocasió.

La cuixa i l'espatlla: les parts més magres i les que més proteïnes aporten. Ideal per fer al forn, guisades o a la brasa.

La costella: Les més saboroses i les reines de la brasa.

##### Sabies que?

La quantitat de colesterol a la carn de corder és molt similar a la del pollastre o el gall d'indi

##### LA CUINA

La carn del corder és la que s'ha menjat a casa nostra de tota la vida.

Recorda de combinar-la amb verdures (Cuites o cruës) i aliments rics en carbohidrats (Pa, patata, arròs o pasta) per a obtenir un plat complet i equilibrat.

##### Sabies que?

A nivell d'aport energètic, la carn de corder és molt similar a la vedella o el porc

A nivell **NUTRICIONAL** la carn de corder és:

Font de **proteïna** / Rica en **zinc i Ferro** / Font de **Vitamines del grup B**

Aquests micro i macronutrients contribueixen a:

Enfortir el sistema immunitari, millorar el desenvolupament cognitiu, a la regeneració de cèl·lules, Al transport d'oxigen, a la síntesis de l'ADN i al correcte funcionament del sistema cardiovascular

**Recorda!** En pots menjar entre **1-2 racions a la setmana** considerant una ració entre 100-125g de carn per ració



### 4. Estratègies de promoció del corder al món

#### Resta de l'Estat espanyol

A la pàgina web de "Eroski Consumer" es pot trobar informació sobre els diferents tipus de carn vermella que podem trobar, entre elles, la de xai. S'especifiquen les característiques de la carn vermella, les classificacions i les recomanacions de consum. També hi ha un article específic sobre el corder, on es fa una classificació segons la edat, les seves propietats nutricionals (taula de composició), es donen consells de compra, maneres de treure-li un major partit i es proposen diverses receptes amb xai.

Pàgina web: [www.oviespana.com](http://www.oviespana.com), on es pot trobar informació sobre la producció d'Oví a España (tant de carn com de llet), disposa d'un fòrum nacional de oví, les terres d'oví, definició de la producció (alimentació, reproducció, maneig,...) i també es descriuen les activitats que duen a terme.

**INTEROVIC:** Organització Interprofessional Agroalimentària del Oví i Carpi. Va realitzar estudis sobre la composició nutricional de la carn de corder, per tal d'introduir les dades a la BEDECA, i poder realitzar una campanya de comunicació per evidenciar la qualitat de la carn de corder, de cara a que centres d'investigació, institucions, metges, comerços especialitzats i tots els professionals interessats puguin conèixer-les. A la seva pàgina web ([www.interovic.es](http://www.interovic.es)) es pot trobar informació



sobre els esdeveniments que organitzen, campanyes, notícies del sector, notes de premsa de Interovic, com també informació sobre normes del sector.

- Realització de la **Jornada**, dins de la Fira del sector Càrnic Meat Attraction, per donar a conèixer la situació del sector espanyol de la carn d'oví, situació sanitària, producció i tendències i participació en una taula rodona. Degustacions de nous talls de corder.
- Esdeveniment "**Circular**" dirigit a *bloggers* per tal de presentar una imatge modernitzada de la carn de corder, dins del marc del programa europeu de promoció del consum de carn de corder. Es van realitzar ponències, *showcooking*s sobre els nous talls de corder, realitzat per un mestre carnisser, i un xef del corder.
- **Campanya de Nadal 217** per fomentar el consum de la carn de corder, y altres, realitzant jornades informatives, emissió de *spots* televisius, utilització de les xarxes socials, elaboració d'un receptari que es distribuïa a carnisseries i una guia de talls. A més, es va desenvolupar una pàgina web específica per la campanya (receptes i vídeo-receptes, blog amb consells, promocions,...disponible a: <http://www.canalcordero.com/>)
- **Jornades de I+D+I sobre nous talls**
- Feria de caprí i oví a Calvià, amb el lema de: "*Carne de lechal y cordero. Vuelve a disfrutar de la carne de cordero*"
- Realització de **Seminarios** per donar a conèixer el present i futur del consum de carn de oví i caprí.

Cordero lechal del País Vasco <http://euskolabel.hazi.eus/es/eusko-label/productos-eusko-label/cordero-lechal-del-pais-vasco>

### **Indicacions d'origen protegides**

---

**IGP Cordero Segureño** (Guipúscoa): tenen una pàgina web oficial, on informen sobre les característiques principals de la raça, donen idees de receptes amb corder, les empreses involucrades per saber on se'n pot comprar i menjar (restauració). També disposen d'un blog (amb consells per carnisseres, requisits en la indústria, receptes nadalenques, avantatges de la IGP, nous talls...), i un canal de premsa on s'inclouen notícies relacionades amb la promoció del corder i el seu consum. Disponible a: <https://www.igpcorderosegureno.com/> A més, disposen de pàgina de facebook i de twitter.

**IGP Cordero de Extremadura (Corderex)**: Té l'objectiu de fomentar la garantia del segell de Corderex i promoure el consum de carn d'oví. Participa en l'organització del "Saló del Oví de la Serena en Castuera" (Badajoz), que consisteix en una trobada de ramaders de referència pel sector oví a nivell nacional, amb l'objectiu de donar a conèixer el consum nacional de carn ovina, com també per millorar la competitivitat del sector. Es realitzen concursos, tallers, exposicions, cates, degustacions i subhastes ramaderes. També ha participat en diverses mostres gastronòmiques (Gastronomika, fòrum), Feria Anuga, Feria Internacional Ganadera, Saló Gourmets,... [www.corderex.com](http://www.corderex.com) A més, tenen un apartat específic on parlen sobre els mites del corder.



**IGP Cordero Manchego:** <http://www.corderomanchego.org/Inicio.html> pàgina web on es poden trobar receptes, documents necessaris per tal de poder certificar la IGP, i la llista de comercialitzadors autoritzats.

**IGP Navarra:** Presenten una pàgina web on hi ha les diferents denominacions d'origen de Navarra, entre els quals podem trobar la IGP del corder, i una explicació la història, controls i registres, etiquetes de compra en funció del tipo de cordero, receptes, carnisseries on comprar-ho i elaboradors de corder a Navarra.  
<http://www.denominacionesnavarra.com/index.php/es/denominaciones/indicaciones-geograficas-protégidas/cordero-de-navarra/indicacion-geografica>

**IGP Lechazo de Castilla y León:** <http://www.lechazodecastillayleon.es/> pàgina web on trobar tota la informació relacionada (receptes, identificació, on comprar,...) i notícies. Han participat al Saló Gourmet, col·laboren en els Premis Vesta 2017 als hotelers de Zamora, participació en les Jornades Gastronòmiques del lechazo a Zamora.

**IGP Ternasco de Aragón:** <http://www.ternascodearagon.es/> pàgina web per saber on comprar-la, on menjar-la (restauració) i per què menjar-la, diferents receptes, identificació del ternasco d'Aragó i els talls amb els que es presenta, un blog amb consells i els esdeveniments que organitzen:

- Per la compra de 2kg de ternasco es regalen vals per aperitiu
- Esdeveniments de menús de degustació amb mostres gastronòmiques en diferents restaurants de la zona
- Jornades de cuina de muntanya
- Club del ternasco d'Aragó

**Pastores Grupo cooperativo** (<https://www.grupopastores.coop/>): Associació de pastors ovins d'Aragó que es va convertir en la cooperativa líder en la evolució del sector oví a Europa. Els seus productes són el corder, el ternasco d'Aragó i l'Agnei ibèric (carn de corder de qualitat superior). Esdeveniments divulgatius que realitzen:

- Menjars populars amb ternasco d'Aragó per la celebració de festes o trobades de grups (Festa del corder de Cerler, Monegros Bike marathón,...).
- Maestro del cordero: dona trucs i consells, cuina d'aprofitament del corder, participació en les festes del Pilar, xarxes socials i demostracions sobre els nous talls de la carn de corder.
- Realització d'un blog específic sobre el món oví per a ramaders <https://oviaragonblog.com/>
- Perfil a youtube amb vídeos sobre els esdeveniments, receptes, innovacions realitzades,...
- Comercialització en màquines de vending de un entrepà de "ternasco de Aragón al chilindrón"
- Muntatge de una carpa de Ternasco d'Aragó durant les festes del Pilar, on es realitzen cursos exprés dels nous talls, showcooking, concursos, degustacions, menús, mercat de productes. Cartell i difusió: <https://www.grupopastores.coop/nuevo-escenario->





[gastronomico-la-carpa-del-ternasco-aragon-presenta-este-ano-novedades-todos-los-gustos/#prettyPhoto/0/](#)

## C.A. Catalunya

---

A Barcelona es va realitzar “**La cuina del xai pels consumidors d’avui**” (Organitzada per: Departament d’Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natura) a Barcelona. Consistia en una jornada tècnica destinada a carnisers, paradistes dels mercat, restauradors i altres professionals de l’hostaleria per tal que sàpiguen transmetre als consumidors la millor manera de cuinar el xai, adaptant-se a les necessitats actuals, donant a conèixer els nous formats, formes de presentació i la cuina que s’adapta al consumidor d’avui. Hi van col·laborar: la Federació d’Entitats Catalanes de Ramaders d’Oví i Cabrum, Fundació oficis de la carn, ancri, anafric, Carnissers i xarcuters de Barcelona i província.

Fundació Alícia: realització de la jornada “**Descobreix el xai i la seva cuina**” la presentació que en varem fer a Alícia. [http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/promocio-carn-xai/documents/fitxers\\_binaris/ProgramaJornada\\_2014.11.17.pdf](http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/promocio-carn-xai/documents/fitxers_binaris/ProgramaJornada_2014.11.17.pdf)

- A més, es va elaborar un tríptic amb receptes [http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/promocio-carn-xai/documents/fitxers\\_binaris/ReceptariTriptic.pdf](http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/promocio-carn-xai/documents/fitxers_binaris/ReceptariTriptic.pdf)

**Festa Pallars** terra de corder, per tal de reivindicar la tradició ramadera, la gastronomia local i el receptari tradicional. S’impulsa la participació de les escoles en aquesta festa, oferint corder al menjador escolar i organitzant xerrades per part de ramaders. Es realitza una menjada popular, on el plat principal és el corder. Tríptic on s’informa en quines carnisseries, xarcuteries i restaurants disposen de corder <http://www.alteugust.com/wp-content/uploads/2017/04/carn-rest-flyerweb.pdf>

Fira de la **Girella** (el Pont de Suert): és l’únic embotit que utilitza corder en la seva elaboració. A la fira es realitzen degustacions, tallers, demostracions de activitats i oficis antics,...

## C.A. Andalusia

---

Es va realitzar el “Día del Cordero de Conquista”, per tal de impulsar el sector del corder a partir de jornades tècniques, destinades a associacions de ramaders com a administracions, per tal de reivindicar un segell de qualitat per la producció andalusa de corder, per tal de obtenir una diferenciació del producte, promocionant-lo. <http://www.hoyaldia.com/una-marca-de-calidad-andaluza-reivindicacion-de-los-productores-de-cordero/>

**Cordesur** consisteix en una cooperativa agrícola d’ovins d’Araucana que inclou diversos productors de corders de raça, amb l’objectiu de promoure la producció, comercialització i la rúbrica ovina general. Disposa d’una pàgina web a partir de la qual es poden fer comades de la carn, escollint el tipus de peça. A més, fan una distinció de les diferents races de ovins criades pels diferents productors d’Andalusia <http://cordesur.cl/>



## C.A. Galicia

---

**Jornada sobre comercialització i classificació de les canals:** es destaca el gran potencial de mercat del corder de Galícia, organitzat per l'Associació de Criadors de Oví i Carpí de Galícia (Ovica). En aquesta jornada hi van participar representats de la distribució, del món cooperatiu i experts a nivell europeu en classificació de les canals. Es destaca la importància de realitzar campanyes de publicitat i de recerca activa de nous mercats, incloent l'exterior.

Per això, Ovica va crear la **marca de "Pastores de Galicia"** per tal de diferenciar el corder galleg pel sistema de cria. A més, destaca la importància de l'etiquetatge de la carn per tal que el consumidor final conegui l'origen, i de formar als professionals en els escorxadors per la classificació de les canals de oví i carpi. Aquesta marca de qualitat pel corder i cabrit Atlàntic va ser presentada al Saló Internacional de Turisme Gastronòmic (Ourense). <http://www.campogalego.com/es/carne-es/nace-el-primer-sello-de-calidad-para-el-cordero-y-el-cabrito-gallegos/>

Realització a Lugo de la primera "*Jornada de Comercialización y Cooperativismo de Ovino y Caprino en Galicia*": <http://www.campogalego.com/es/agenda/lugo-acoge-este-sabado-una-jornada-sobre-comercializacion-y-cooperativismo-de-ovino-y-caprino/>

## França: Agneau du presto

---

Consisteix en una campanya europea col·lectiva, amb l'eslògan "*L'agneau. Si simple, si bon*" del sector oví francès, irlandès i britànic, cofinançada per la Unió Europea. A partir d'aquesta campanya es donen notícies, consells i receptes, com també trucs per poder entendre la cria de ovelles a Europa i per demostrar que cuinar corder és simple, ràpid i gustós. Es descriuen nous talls de carn (tacs, *steaks*, talls, carn picada,...) i noves receptes, per tal de aconseguir les més originals, que no requereixin temps ni coneixements culinaris.

Objectius: modernitzar la imatge del corder, demostrar la facilitat del producte, inculcar el corder en la vida quotidiana i seduir el consumidor jove.

Per tal de donar-se a conèixer, l'estratègia de comunicació de cara als **consumidors** es basava en publicitar el corder indirectament a partir de la premsa, blogs culinaris, revistes culinàries,... I, sobre tot, augmentar la visibilitat del corder en els punts de venda. Es van realitzar vídeos publicitaris, per fer veure que es pot cuinar en qualsevol moment de la vida quotidiana, tant per festes com pel dia a dia, i un altre anunci per fer veure que és molt fàcil menjar-lo. Altres accions que s'han dut a terme de cara al consumidor:

- Sessió de la agricultura (*stand*, animacions,..)
- Bistro Presto: Creació d'un restaurant temporal durant una setmana a París
- Presto mòbil: animacions i degustacions a París elaborades per xefs de cuina reputats.
- Presto platja: animacions i degustacions a les platges franceses
- Classes de cuina i animacions i degustacions en hipermercats i supermercats,

\*Veure vídeos publicitaris a: <http://www.agneausibon.fr/Fr-videos>

De cara a la **indústria**, la estratègia a seguir es basava en la inculcació d'aquest concepte en els professionals del sector oví, i després es tractava de que proposessin nous talls de peces en els punts



de venda, per tal d'adaptar-los als consumidors més joves, ja que una nova manera de tallar el xai permet també un major rendiment del canal. També es va dur a terme una formació dels operadors a l'hora de tallar aquestes peces (carnissers, artesans, tallers de tal, com també en els híper i supermercats). Per tal de dur a terme aquesta estratègia es van desenvolupar les següents guies:

- Guies dels talls pels operadors (incloent el càlcul del preu)
- Guies específiques pels talls i punts de venda
- Carpetes pels artesans amb fitxes tècniques (talls, receptes, costos,...)

Comunicació de la campanya a partir de la premsa, esdeveniments,... també tenen xarxes socials per publicar i divulgar les receptes que van penjant des de la pàgina web oficial, o penjar vídeo-receptes i informació relacionada amb el consum de corder (nutrició, beneficis,..).

## Anglaterra

---

EBLEX (Organització del Sector Oví i vaquí a Anglaterra, pertany a una divisió del AHDB(Consell de Desenvolupament Agrícola i Horticultural)): Van desenvolupar una Guia de compra del corder (1ª edició al 2013), a on s'especifiquen les característiques per la Marca del Segell de Qualitat del corder en el Regne Unit; la classificació de les canal del corder disponible a: <http://meatexport.ahdb.org.uk/sites/default/files/u412/Lamb%20purchasing%20guide%20-%20Spanish.pdf>

Segell de Qualitat del corder a Anglaterra, mètode d'aplicació, avantatges i normes: [https://www.carnivorosgourmet.es/uploaded/descargas/pdf/19082015141952\\_301.pdf](https://www.carnivorosgourmet.es/uploaded/descargas/pdf/19082015141952_301.pdf)

Pàgina web desenvolupada per AHDB on es dona informació sobre la carn de ovella i de vaca, els diferents esdeveniments que es fan al respecte, la recerca i desenvolupament, publicacions, i mercats. <http://beefandlamb.ahdb.org.uk/>

## Austràlia

---

Desenvolupament d'un tríptic informatiu sobre les diferents peces del corder, indicant les millors maneres per cuinar-les. Realitzat per la organització Meat & Livestock Australia.

A la ciutat de Bendigo es realitza el "*Festival of Lamb*" en el qual xefs locals preparen plats als restaurants i pubs de la zona en els quals es pot apreciar el corder. A més, es fan demostracions de cuina, i també hi participen carnissers.

Tenen un article a "*Australian Meat Foodservice*" on es valoren els aspectes nutricionals del corder australià, com també els talls de corder, la seva producció, processat i empaquetat. A més, té un apartat on destaca les qualitats per consumir corder australià, i un llistat de receptes. <https://www.trueaussiebeefandlamb.com/>

Pàgina web per promoure el consum de corder: <http://www.beefandlamb.com.au/Home> es destaquen receptes, com comprar-lo i cuinar-lo, presenten revistes on-line, valors nutricionals i com ha de ser la nutrició familiar,... També tenen vídeos i divulgació per xarxes socials.



## Canadà

---

**Canadian Sheep Federation:** Consisteix en una federació que treballa per millorar la prosperació de la indústria ovina a Canadà. Ha desenvolupat una estratègia de mercat, basant-se en estudis de consum, anàlisis d'oportunitats i nutricionals,.. A la seva pàgina web es pot trobar tota la informació relacionada sobre el consum i la producció de corder, i diferents fonts d'informació com receptes publicades, estudis de mercat, productors,.. com també altres programes que han dut a terme. <http://www.cansheep.ca/default.aspx>

- Han desenvolupat un programa complet de seguretat alimentària a la granja, pels ramaders. També tenen el **Lamb Club Canada**, que busquen promocionar el consum de la carn de corder canadenc a partir de una divulgació sobre aquesta carn no només a Canadà, també a Nova Zelanda.

## Estats Units

---

Associació "Tri-Lamb Group" agrupa productors ovins de EEUU, Austràlia i Nova Zelanda, amb l'objectiu de millorar la demanda de corder a Estats Units. Van elaborar un llibre informatiu (Lean on Lamb) per tal d'incloure el corder dins la dieta americana, tenint en compte les seves aportacions nutricionals i els beneficis per la salut, i com incloure'l en funció de la franja d'edat de l'individu. A més, tenen una pàgina web (<http://nourishwithlamb.com/>) i van elaborar un llibre amb consells i informació sobre com cuinar el corder, incloent un receptari (disponible a: [http://nourishwithlamb.com/img/NWL-RD\\_ToolkitFINAL.pdf](http://nourishwithlamb.com/img/NWL-RD_ToolkitFINAL.pdf)).

Campbells: Desenvolupament d'una guia de talls pel corder, a part d'oferir receptes a la seva pàgina web ([campbellsmeat.com](http://campbellsmeat.com)). També venen el producte, ja cuinat de diferents formes.

Promoció del corder americà a partir de la pàgina web: <http://www.americanlamb.com> on tenen un apartat per xefs, on poden aprendre tècniques culinàries per cuinar el corder, els nous talls, receptes, aspectes nutricionals i diversos consells. També indica on comprar la carn, i hi ha una vídeo galeria on xefs, ramaders, elaboradors,..promocionen la carn de corder americà. En el blog hi ha diferents activitats i esdeveniments que s'han dut a terme per promocionar el corder.

## Sud-Amèrica

---

**INTA** (Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, Buenos Aires), impulsant diversos esdeveniments i activitats:

- Vídeos sobre com fer talls de corder
- Receptari "Cocinando con lo nuestro" on es recullen receptes de corder i es rescaten tècniques culinàries [https://inta.gob.ar/sites/default/files/cocinando\\_con\\_lo\\_nuestro\\_0.pdf](https://inta.gob.ar/sites/default/files/cocinando_con_lo_nuestro_0.pdf)
- Fiesta Provincial del Cordero y Fiesta Nacional de la Carne Ovina
- La Gran Gourmet de comodoro en la Patagonia: Exposición de bodegas, productos gourmet y turismo gastronómico. Presentació del Cordero de la Patagònia. <http://www.lagrangourmet.com.ar/index.html>
- Desenvolupament d'una hamburguesa de corder de Mesopotàmia argentina, dins del menú gourmet d'un xef argentí, per tal de augmentar el valor de l'elaboració dels productors, estimular la producció de corder. Es va presentar durant la Feria Masticar.



- A més, es treballa per la obtenció d'una indicació geogràfica del corder de mesopotàmia, per tal d'obtenir un segell de qualitat i una valorització del producte. <http://www.fondodeolla.com/nota/14825-hamburguesas-de-cordero-desde-la-mesopotamia/>
- Indicación Geográfica Cordero Patagónico

## 5. Informació promocional del corder del Pallars

---

**L'objectiu** és donar a conèixer l'estratègia *Pallars, terra de Corder* mitjançant la generació de continguts per a fer-ne difusió a la comarca i en base a la cuina del corder del Pallars.

En aquest document s'hi inclou:

- Un posta en valor de l'estratègia *Pallars, terra de corder*.
- Una breu guia de bones pràctiques i de contingut culinari entorn el corder del Pallars.
- Unes característiques o valors que cal saber per donar context a la informació que s'hi dona.

Aquest document, amb una clara voluntat informativa i de promoció, ha de ser **modulable** per tal d'usar els continguts segons a qui vagin adreçats.

És per això que, **s'ha de poder adaptar segons els formats de difusió**, ja sigui canals digitals o materials diversos (tríptic, pòster, samarreta, imant, calendari...).

### **Per a què aquest material?**

---

Aquests continguts poden anar adreçats tant pels agents **participants de l'estratègia** (productors, elaboradors, restaurants, allotjaments rurals i botigues) com també, i principalment, **al públic general**.

Per tant ha de ser una informació bàsica, atractiva, útil i didàctica per tal de poder ser entesa i reproduïda segons convingui.

La finalitat real del document és aconseguir que el possible consumidor conegui, compri i cuini, de la forma més adient, **carn de corder**, en tots els seus formats.

Existeix però un segon objectiu, aquest és que el carnisser, com a prescriptor de la carn de corder, conegui els aspectes i arguments que en poden facilitar la seva venda i que per tant pot transmetre al futur consumidor. El venedor, junt amb els altres agents implicats, han de ser còmplices per augmentar-ne el sentiment i per reforçar l'estratègia.

Comentari per a l'editor: Es contempla en aquest apartat fer un comentari del llibre del corder?



## La cuina del corder del Pallars

---

Aquest material titulat provisionalment *La cuina del corder del Pallars*, consta de diferents apartats:

- Que estem fent al Pallars?
- Perquè el corder?
- Quina carn estem menjant?
- Com l'hem de conservar?
- Com el puc trobar? Que puc demanar?
- Com el puc cuinar?

## Què estem fent al Pallars?

---

“**Al teu gust, Aliments del Pallars**” és un programa de dinamització del sector agroalimentari del Pallars Jussà que ha impulsat l'Ajuntament de Tremp conjuntament amb els diversos agents socials implicats en el teixit agroalimentari.

El sector agroalimentari i el sector de la restauració són sectors claus per al desenvolupament territorial de la teva comarca. És per això que la **gastronomia és clau** com a identificació del territori, no pel que poden menjar els visitants, si no pel nostre dia a dia.

Sabem a més, que és tendència absoluta per un visitant, **vincular l'oferta de restauració al territori on es produeix**. L'usuari cada vegada demana més una singularització de l'oferta que identifiqui un territori. Allò que **et fa sentir que ets a un lloc únic** i amb un caràcter singular.

## Perquè el corder?

---

El corder és l'aliment, alhora que la marca, que s'ha definit per capitanejar l'estratègia de promoció i valorització gastronòmica del Pallars Jussà.

Al Pallars, quan parlem de menjar carn, parlem de menjar **corder**.

Els motius que validen el corder com a marca i també com a símbol per capitanejar un esdeveniment que pretén posicionar la comarca, són motius de valor, molt aferrats al Pallars: tals com **la tradició, el paisatge, la cultura i l'autenticitat**.

Existeixen també, arguments que fan referència al posicionament del corder a la comarca:

### 1. La pertinença.

L'ovella és animal de muntanya, és animal comú a tots els Pirineus. A més, el Pallars Jussà és específicament corder. El Pallars Jussà és la comarca on hi ha més caps d'ovella productiva (dades 2013).

**L'autòctona:** l'ovella xisqueta és una raça d'ovella pròpia del territori i una punta de llança més a l'hora de destacar la singularitat i presència del corder al territori.

### 2. Les tradicions.



Existeixen tradicions vinculades a la cria, cura i processament del corder, avui encara vives i fàcilment explicables (transhumància, la baixada dels ramats, xollar ovelles, cardar llana, etc.)

### 3. La cuina.

La gastronomia tradicional de muntanya, i en particular de la comarca, es basa en la carn de corder. El receptari tradicional està farcit d'elaboracions amb corder.

Tal i com passa amb el porc, del corder se n'aprofita tot. Són diverses les professions que es basen en algun producte derivat del corder.

**La icona:** la girella, un embotit singular elaborat amb les carns menys nobles del corder, és propi del Pallars Jussà, tot i que comú amb territoris propers i característic d'una gastronomia de muntanya.

## Coneguem el corder del Pallars

L'estratègia de promoció gastronòmica, ha de passar, no només en la cuina tradicional del corder, sinó en una cuina amb corder adaptada als nous temps i a les noves necessitats.

Són diversos els *claims* o idees de força que ens poden proporcionar arguments entorn el **consum** de la carn de corder en relació als aspectes socials, culturals i històrics que afecten les tradicions gastronòmiques vinculades al seu consum:

- ✓ El corder, un producte de **proximitat**.

Amb una raça pròpia, la Xisqueta, d'alta qualitat càrnica. És un exemple d'aquella carn que té el "gust" del territori on pastura, és una constatació de com el paisatge d'un territori acaba esdevenint el gust a la seva taula. Josep Pla deia: la cuina és el paisatge a la cassola, doncs igualment a l'inrevés.

- ✓ El corder, el Pallars (paisatge) a la taula. **L'aliment que prescriu el paisatge.**

La ramaderia té un fort vincle amb el territori permetent un re equilibri territorial.

El corder, alta qualitat amb la mínima tecnologia.

Aquesta ramaderia requereix de poca infraestructura pel seu maneig cosa que garanteix una alta qualitat gastronòmica de la seva carn.

La ramaderia extensiva és molt més adaptada al medi rural, contribueix a mantenir unes bones condicions agrícoles i mediambientals. El corder contribueix a una bona gestió dels boscos i les pastures, contribuint al control dels incendis forestals.

- ✓ Carn de corder, **tot l'any!**

La carn de corder es pot trobar durant tot l'any a les carnisseries i tot i que el seu consum s'ha vinculat tradicionalment a festivitats o trobades col·lectives (rostit al forn per Nadal, costelles a la brasa a la primavera-estiu) hi ha altres parts de l'animal que poden ser cuinades de manera adequada i amb els ingredients disponibles segons gust/temporada.



Per tant es pot adaptar als diferents ingredients i elaboracions pròpies de cada temporada.

- ✓ Saps que el corder està **arrelat a casa nostra** des de fa molts anys?

Hi ha receptaris medievals farcits de receptes amb carn de moltó. En aquells temps s'apreciava el gust de la carn dels animals adults de gust més fort com ho és el moltó, el corder adult mascle castrat. Ja des de temps antics però sobretot a partir de l'Edat Mitjana, el consum de corder era comú tant a les classes benestants com a les menys adinerades sempre que en poguessin adquirir.

Saps que el corder, està tan arrelat a casa nostra com el porc?

- ✓ El corder, **carn de confiança**.

Cal comprar carn de corder d'aquells elaboradors o carnisseros que fan bé la seva feina. Cal que s'hagi sacrificat l'animal en les millors condicions i garantint la qualitat final de la seva carn. Confia en el corder i confia en el carnisser!

### **Quina carn estem menjant?**

---

A continuació es citen aquells aspectes més destacats en relació al consum de carn de corder i en relació al seu efecte sobre la salut.

Són diversos els *claims* o idees de força que ens poden proporcionar arguments entorn **la qualitat** de la carn: El corder, carn bona i nutritiva !

- ✓ **Corder, un cop a la setmana !**

En una dieta equilibrada, les recomanacions de carn vermella són entre una o dues racions a la setmana tenint en compte que una ració habitual per a un adult és d'entre 100-125 g de carn.

- ✓ **Carn vermella, font de proteïnes.** Saps que es igual que la carn de vedella?

La carn de corder és una carn vermella d'origen animal i com a tal destaca principalment pel seu contingut en proteïnes. Juntament amb el peix i els ous, la carn és l'aliment que conté proteïnes de més alta qualitat.

- ✓ **Rica en Fe i Zn de fàcil absorció.** Font de vitamines del grup B.

Pel que fa al seu contingut en minerals, la carn és una bona font de ferro, ja que en conté quantitats significatives i, a més, aquest s'assimila fàcilment. El corder, al ser una carn vermella, conté més ferro que la carn d'altres animals. Saps que el ferro de la carn es de molt bona absorció?

La carn de corder és també una bona font de zinc, un element vinculat als aliments proteics que es troba en quantitats significatives a la carn de corder.

Font de vitamines del grup B, especialment B12

La carn aporta vitamines principalment del grup B. És important la seva aportació de vitamina B12, ja que aquesta difícilment es troba en aliments d'origen vegetal i, per tant, cal incorporar-la a través





d'aliments d'origen animal. Així mateix, es pot destacar el contingut en vitamina B1, B2 i niacina de la carn de corder.

- ✓ La cuixa, **la part menys greixosa** de la carn de corder.

Un dels aspectes referents a l'aportació nutricional més variable entre les carns de diferents animals és el seu contingut en greix. No només entre espècies diferents, sinó també entre les diverses parts d'un mateix animal. Així doncs, el corder, tot i tenir un contingut de greix superior a altres carns, té una particularitat, i és que el greix és moltes vegades visible i separable fàcilment de la carn, reduint considerablement l'aportació energètica del plat final. Hi ha parts del corder que són més magres que altres com ho és la cuixa, reduint quasi a la meitat la quantitat de greix que contenen costelles espatlla.

## Com l'hem de conservar?

---

Seguit es mostren uns criteris de qualitat i conservació:

- A la nevera, i no més de 3-4 dies.
- Quan arribis a casa, el millor és canviar-lo de paper o envàs, per un altre de net i sec. També es pot guardar embolicat amb un drap o mantellina.
- És aconsellable guardar-lo tapat en recipients aptes per evitar que prengui gustos d'altres aliments.
- Segons la quantitat, millor no amuntegar els trossos, per tal que no suï i per assegurar que li arribi el fred més ràpid i més uniforme. No es aconsellable tapar-lo amb plàstic alimentari tipus film si la carn ha d'estar més d'un dia a la nevera. El contacte perllongat del plàstic evita que la carn respiri, provocant que suï i es faci malbé més ràpid.
- El corder permet congelar-lo, sempre i quan estigui ben tapat. Recorda que per descongelar-lo s'ha de fer a la nevera, d'un dia per l'altre i al damunt d'una reixa, per tal de separar la carn de l'aigua que allibera al descongelar-se.

## Sàpigues que:

---

- La major part del greix del corder és exterior. Aquest greix, apart de sabor, permet que no es ressequi la carn que recobreix, mantenint-la més tendra.
- El greix adopta fàcilment gustos no desitjats si guardes la carn a la nevera sense tapar.

## Com el puc trobar ? Què puc demanar?

---

Del corder, se'n poden diferenciar o establir quatre parts, totes elles, admeten variabilitat de talls, maneres de tractar-les, algunes de molt conegudes i tradicionals, i d'altres que poden ser l'excusa per a conèixer-les i cuinar-les.

Comentari per a l'editor: L'ideal seria un mapa o imatge amb les parts del corder en un format gràfic, respectant la tipologia segons el llibre del corder.

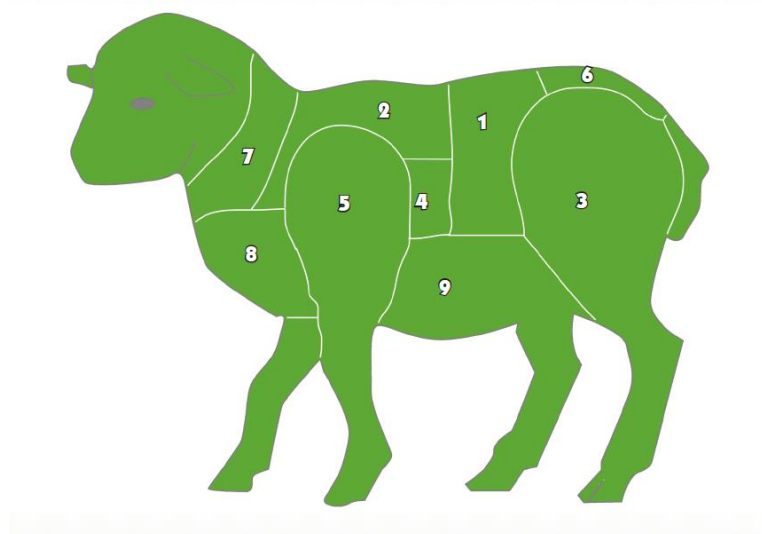
Exemple:

**Cuixa**

**Costelles, espatlles i braons**

**Menuts i cua**

**Prims i falda, coll i pit**





## Sàpigues que...

---

- ✓ El carnisser te el paper important alhora de disposar de carn de corder a casa: no sols talla, també elabora: ells et poden fer els elaborats que tu diguis o proposar-te de diferents, per exemple carn picada condimentada, hamburgueses, pilotilles, talls farcits, carpaccios, farcellets, embotits, patés, marinats ...
- ✓ Hi ha molts talls, com ara talls de la cuixa, costella, falda i coll, que permeten unes coccions ràpides sense xup-xup i tots, al ser una carn de pastura, son molt gustosos.

A excepció de les espatlles i les costelles, hi ha altres parts i talls, que poden resultar més assequibles i adients pel dia a dia, com per exemple la carn de la cuixa.

## Com el puc cuinar?

---

### **Cuixa**

Tant sencera per a fer al forn o desossada. Es pot farcir.

Un cop sense ós, en surten diferents parts que se'n diu la carn de la cuixa. D'aquesta carn, se'n poden fer: talls gruixuts, mitjans (bistecs) o prims (tipus escalopins), així com llibrets, daus, pinxos o tires.

Son de fàcil i ràpida cocció com a la planxa o fregits.

### **Costelles, espatlles i braons**

Les costelles per si soles, no calen presentacions. Les podeu demanar amb l'os repelat tipus xupa-xup o per racions de 3-4 costelles juntes.

Les mitjanes i palpissos, són talls més magres, amb molta polivalència a la cuina, ja siguin guisats amb suc o a la graella.

De les puntes del costellam, se'n poden fer tires llargues (tipus xurrasco) o trossejades (com si fos costella de porc), ideals per a fer-ne guisats, plats de llegums, arrossos o fideus.

De l'espatlla, tot i que es pot trossejar, el millor és fer-la sencera (amb os o sense) i cuinada al forn o a la cassola. També confitada submergida en greix i cuita a baixa temperatura com si d'un confit es tractés.

Els braons, tant sencers estofats o guisats amb suc o oberts en papallona i cuits a la planxa molt suaument.

### **Menuts i cua**

Lletons, fetge, ronyons, tripa, el cap..., sempre que estiguin ben tractats, són carn de primera.



Es poden fer a la graella els lletons, fetge i ronyons o guisats amb suc com la tripa. Recorda que es millor posar-los en aigua freda un temps per a dessagnar-los be. Consulta-li al teu carnisser.

### **Prims i falda, coll i pit**

Els prims són talls de carn de la part final de les costelles, adients per guisats, brous i escudelles.

El pit sencer o tallat, admet guisats a foc lent.

La carn de coll: desossat, tallat a escalopes o tires, tant per a fer a la graella o rostit. També es pot fer sencer i farcit o al forn.

I recorda, si tens poc temps, el corder s'adapta a diferents tècniques de cocció, com ara:

- Planxa o graella
- Fregit
- Arrebossat
- Empanats (al forn)
- Microones
- Olla a pressió

I si vols dedicar-hi més temps, hi ha d'altres com:

- Estofat
- Rostit
- Al forn
- Confitat
- Escabetx
- Bullit

### **Sàpigues que...**

---

- ✓ El corder, combina molt bé amb molts altres aliments Pallaresos, per exemple, verdures, llegums, bolets, fruites, cereals i herbes de muntanya.
- ✓ Si et sobra carn cuïta del dia abans, fes-la tallada prima i menjada freda en una amanida, trinxada i barrejada en una salsa, usada com a farcit o inclús a dins d'un entrepà calent amb formatge de la zona.
- ✓ Dels ossos i retalls de corder, en pots fer salses de rostit amb vins de la zona, brous per mullar diferents guisats o caldos aromàtics per a sopes.
- ✓ Si busques receptes amb corder, tant d'aquí, com de fora, veuràs infinitat de combinacions que pots fer-te!
- ✓ Recorda, el carnisser és el teu aliat, demana-li ajut: que et proposi i t'expliqui el millor de cada tall.



- ✓ Aprofita el temps: Fes-n'he més quantitat d'estofat de corder i congela'l en porcions.

Comentari per a l'editor: **Receptes adjuntes:** A definir amb Dolors si s'escau. (per exemple: propostes del llibre, propostes fetes a l'estratègia, deixar un espai en blanc perquè cada usuari faci i comparteixi receptes...).

## 6. Receptes entregades a la sessió pràctica amb els establiments del 5è llac

---

### Rotllets vietnamites

---

#### Ingredients

---

- Oblees d'arròs
  - Cues de llagostí o gamba cuita
  - Pastanaga
  - cogombre
  - Ceba tendre
  - Fulles d'enciams o germinats
  - Fulles de menta o cilantre fresc
  - Fideus fins d'arròs
- Per la salsa:
- Salsa *Hoisin*
  - Aigua o brou
  - Cacauets trinxats



#### Elaboració

---

1. Escaldeu el fideus en aigua bullint. Escorreu-los i reserveu-los.
2. Renteu i talleu la verdura a la juliana excepte l'enciam.
3. Poseu les oblees d'arròs al damunt d'un plat amb aigua tèbia. Espereu que s'hidratin uns segons i disposeu-les ben esteses al damunt d'una superfície plana.
4. Aneu posant al mig una mica de fideus, les verdures, les cues de llagostí i les fulles d'enciam i menta.
5. Emboliqueu-lo com si fos un caneló.
6. Barregeu els ingredients per la salsa (podeu posar una mica de vinagre d'arròs).
7. Acompanyeu els rotllets amb la salsa.

#### Observacions (opcional)

---

Podeu posar a la salsa all o pasta de xili picant. També els podeu mullar amb salsa de soja o mel i vinagre.

## Farina i cervesa (s/gluten, s/ou i s/lactosa)

---

### Ingredients

---

- 50 g farina s/gluten
- 80 g cervesa s/gluten



### Elaboració

---

1. Batre els dos ingredients amb un batedor.
2. Submergiu els ingredients a fregir (verdura, pollastre...) tallats a bastons o rodelles a la massa i fregiu-ho en oli calent.
3. Escorreu-ho al damunt de paper absorbent.

### Observacions

---

Podeu canviar la cervesa per gasosa o algun líquid carbònic.

## Farina de cigrons, midó de blat de moro i beguda vegetal (s/gluten, s/ou i s/lactosa)

---

### Ingredients

---

- 50 g farina de cigrons
- 20 g midó de blat de moro
- 100 ml de beguda vegetal



### Elaboració

---

1. Batre els dos ingredients amb un batedor.
2. Submergiu els ingredients a fregir (verdura, pollastre...) tallats a bastons o rodelles a la massa i fregiu-ho en oli calent.
3. Escorreu-ho al damunt de paper absorbent.

### Observacions

---

Podeu usar diferents tipus de beguda vegetal (soja, arròs, etc...)



## Farina, beguda vegetal i pa ratllat (s/gluten, s/ou i s/lactosa)

---

### Ingredients

---

- Q/s farina sense gluten
- Q/s beguda vegetal
- Q/s pa ratllat sense gluten



### Elaboració

---

1. Passeu els ingredients a empanar per farina s/g, beguda vegetal i el pa ratllat s/g seguint aquest ordre.
2. Fregiu-ho en oli calent.
3. Escorreu-ho al damunt de paper absorbent.

### Observacions

---

Podeu variar el pa ratllat per fruits secs o blat de moro en pols.

## Farina de cigrons, midó de blat de moro i beguda vegetal (s/gluten, s/ou i s/lactosa)

---

### Ingredients

---

- 50 g farina de cigrons
- 20 g midó de blat de moro
- Q/s de beguda vegetal



### Elaboració

---

1. Poseu en un bol la farina i el midó i remenar amb un batedor.
2. Passeu els ingredients a fregir per la beguda vegetal i empaneu-los amb la barreja de farines.
3. Fregiu-los en oli calent.
4. Escorreu-ho al damunt de paper absorbent.

### Observacions

---

Podeu usar diferents tipus de beguda vegetal (soja, arròs, etc...)

## Tortitas sense gluten

---

### Ingredients

---

- 120 g. farina de cigrons
- 120 g. farina s/g
- 10 g. llavors de mostassa mòltes
- 2 g. llevat químic s/g
- 400 ml. d'aigua
- 1 u. ou
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



## Elaboració

---

1. En un bol batre l'ou, afegir les farines i barrejar amb el llevat, la mostassa i una mica de sal.
2. Incorporar l'aigua i batre fins que la massa sigui homogènia
3. A una paella antiadherent posar unes gotes d'oli d'oliva. Amb ajuda d'un cullerot abocar la massa a la paella fins que cobreixi la superfície.
4. Coure la massa Fins que comenci a Sortir bombolles de la part superior
5. Donar la volta, daurar uns segons i servir.

## Jeón Coreà

---

### Ingredients per 2 persones

---

- 150 - 200 g llegums cuits petites
- 2 cebes tendres petites
- 1 pastanaga petita
- Oli d'oliva verge
- Salsa de soja
- Suc de llimona

Per a la pasta:

- 160g aigua
- 100g farina
- 1 c.p. salsa de soja
- Pebre negre

## Elaboració

---

1. Barrejar els ingredients de la pasta en un bol, remenar amb un batedor fins que formi una pasta lleugerament espessa i uniforme. Reservar.
2. Rentar, pelar i tallar les verdures en juliana ben fina.
3. Posar-les en un recipient al costat de les llegums escorregudes. (Si els llegums són grans, es poden trossejar lleugerament).
4. Anar afegint pasta fins que estiguin cobertes. Remenar amb cura de no trencar-les.
5. Posar en una paella un raig d'oli d'oliva, un cop calent, afegir pasta fins a cobrir just la superfície de la paella (és important que quedi fina). Daurar uns minuts a foc mitjà pels dos costats.
6. Treure de la paella i eliminar l'excés d'oli disposant sobre paper absorbent.
7. Fer "tortitas" fins acabar la pasta.
8. Barrejar la salsa de soja amb el suc de llimona.

9. Tallar les coques a trossos, espolvorejar sèsam torrat i servir amb la salsa per mullar.

## Bunyols de lletíes

---

### Ingredients

---

- 200g lletíes vermelles
- 2 cebes tendres
- 1cc comí en pols
- 1cc Garam Masala
- Coriandre fresc
- Menta fresca
- Julivert fresc
- Un trosset de gingebre fresc ratllat
- 1 llima
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva



### Elaboració

---

1. Posar en remull d'aigua les lletíes durant dues hores.
2. Escórrer-les i posar-les en un recipient alt.
3. Afegir les cebes trinxades.
4. Remenar i posar les espècies. Provar per tal d'afinar la intensitat que es vol.
5. Afegir la menta, el coriandre i el julivert picat.
6. Posar a punt de sal i pebre.
7. Escalfar un cassó amb abundant oli i anar fent petits bunyols amb l'ajut de dues culleres petites.
8. Un cop rossos, escórrer al damunt de paper absorbent.
9. Servir amb unes gotes de suc de llima pel damunt.



## Blinis de llegums

---

### Ingredients per 4 persones

---

- 100g cigrons cuits
- 40g farina
- 10g aigua
- 6g llevat químic
- 2 clares d'ou
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- Formatge crema
- Llenties mini cuites

### Elaboració

---

1. Escórrer els cigrons cuits.
2. En un recipient alt posar els cigrons amb les clares d'ou i l'aigua. Triturar fins a quedar una massa sense grumolls.
3. En un bol ajuntar la farina amb el llevat.
4. Afegir la farina als cigrons i triturar. Posar a punt de sal.
5. En una paella calenta amb unes gotes d'oli d'oliva abocar porcions de massa formant discs d'uns 5 cm. de diàmetre.
6. Daurar-los per ambdós costats.
7. Col·locar els blinis en un plat amb paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.
8. Servir amb una mica de formatge crema i unes llenties minis per sobre.