

Les espècies arriben a El Folló

El restaurant de Tagamanent ha organitzat un curs sobre pans amb espècies

Tagamanent

EL 9 NOU

Les espècies han arribat amb força a la cuina del restaurant i casa de turisme rural El Folló de Tagamanent, després del viatge que la propietària i cuinera, Mercè Brunés, ha fet al sud de l'Índia seguint la ruta de les espècies. Aquest dissabte ja es va fer el primer d'un seguit de monogràfics sobre "Pans fets amb espècies", però la introducció d'aquestes espècies no acaba aquí, i a partir d'ara encara tindran més presència a la cuina d'aquest restaurant. "Les espècies no s'acaben amb el llorer, el pebre o la canyella", afirma Brunés.

En aquest viatge gastronòmic va poder aprendre, en primera persona i amb el guiatge de diferents xefs de l'Índia, els beneficis de les espècies a l'hora de cuinar, a més de la utilització que se'n pot fer en els diferents menjars. "L'objectiu del viatge era aprendre com fan servir ells les espècies per aplicar-ho jo a la cuina d'avui en dia, no només pel gust que puguin tenir els plats, sinó per potenciar els beneficis en la salut", explica Brunés. Tot això, la cuinera ho vol aconseguir sense modificar l'essència de la cuina catalana. "Si les fas servir i en poques quantitats, poden ser molt beneficioses. Serveixen per



Mercè Brunés amb una parada d'espècies a l'Índia

perfumar el menjar, però també per reduir la quantitat de sal del plat. Si cuines amb espècies pots equilibrar més un plat", explica la cuinera, que posa com a exemple un suquet mediterrani amb espècies del curri. Segons Brunés, qualsevol recepta pot ser feta de forma sana i natural.

"El meu objectiu com a cuinera", afegeix, "no és inventar plats, sinó ensenyar els alumnes a cuinar i a menjar equilibradament, de forma sana, sempre treballant amb productes de màxima qualitat".



La cuinera d'El Folló aprenent un nou plat durant el seu viatge a l'Índia

Bigues i Riells celebra la Festa dels Tres Tombs

Bigues i Riells

Bigues i Riells celebrarà aquest diumenge la Festa dels Tres Tombs. Durant tot el matí hi haurà paradetes de productes naturals a la plaça Miquel Bosch, on es concentraran els carros, cavalls i carrosses entre 2/4 de 9 i les 11 del matí. A aquesta hora, en el mateix emplaçament, es farà el Ball de Gitanes de Canovelles, mentre que la passada dels Tres Tombs començarà a les 12 del migdia pels carrers del poble. A 2/4 de 2 es farà la benedicció i l'entrega d'obsequis als participants. Els actes acabaran amb un dinar i un ball al Pavelló d'Esports, al qual és necessari inscriure's.

El Club Muntanyenc Mollet continua amb el GR 151

Mollet del Vallès

El Club Muntanyenc Mollet continuarà amb el GR 151, Camins del Bisbe i Abat Oliva, que va començar el 5 de febrer a Montserrat. El recorregut comença a Montserrat i es trepitgen les comarques del Bages, Osona, Ripollès, Conflent i acaba a Sant Miquel de Cuixà. Té un total de 12 etapes i se'n farà una cada mes. L'activitat és oberta a tothom i per inscriure's cal passar pel club els divendres de les 8 a les 10 del vespre, al Casal La República.

La Mostra d'Entitats de Sant Celoni es farà en diversos dies

Sant Celoni

EL 9 NOU

La nova edició de la Mostra d'Entitats de Sant Celoni arribarà aquest any amb algunes novetats. Un dels més destacats és que la mostra es distribuirà en cinc dissabtes a la tarda, del mes de maig al juny, a la plaça de la Vila, en lloc d'un dissabte durant tot el dia com s'havia fet fins ara.

Representants de més de 30 entitats ja s'han reunit amb diversos membres de l'Ajuntament per parlar d'aquests canvis, proposats a partir de la valoració de les edicions anteriors de la mostra.

Així, la mostra se celebrarà aquest any els dies 5,

19 i 26 de maig i 9 i 16 de juny, amb la participació d'una desena d'entitats cada dia. Des del consistori consideren que amb aquests canvis es farà més visible l'activitat de cadascuna de les entitats participants. A més, hi haurà més dinamització i oferta durant diferents caps de setmana. El 16 de juny, coincidint amb el tancament de la mostra, se celebrarà una festa amb dos grups de castellers. A la nit, el grup Els Amics de les Arts presentarà el seu nou treball discogràfic *Espècies per catalogar* en un concert a l'Ateneu.

La Mostra, però, continuarà mantenint els seus objectius bàsics, com el de donar a conèixer el treball de les



Representants de diferents entitats es van trobar per parlar dels canvis de la mostra

entitats i engrescar la ciutadania a participar en la vida associativa de Sant Celoni, a

més de generar dinàmiques de treball comú, d'aprofitament de sinergies entre les

mateixes entitats per crear xarxa i treballar amb responsabilitat.

Divendres, 9 de març de 2012