

D' un quant temps ençà, els llegums han recuperat el protagonisme que tradicionalment havien merescut a la cuina i s' està superant la percepció que associava cullera amb penúria econòmica. Ara, els plats sopers, les olles de verdures i de llegums ens tornen a conceptes tan positius com salut, nutrició i dieta equilibrada.

Els llegums formen part de la dieta humana des de fa milers d' anys i el seu consum freqüent aconseguix efectes beneficiosos davant malalties cardiovasculars, certs tipus de càncer i diabetis. Trobem en els llegums, tots els principis necessaris per a la nostra alimentació: albúmines, greixos, hidrats de carboni i sals minerals.

... Mongetes del ganxet, fesolets, pèsols, lleties, faves, tramussos i cigrons...

Si la cocció d'aquests llegums la fem amb aigua de Caldes de Malavella les propietats salutíferes del resultat queden garantides.

L'aigua termal dels nostres dolls d' indiscutibles propietats minero-medicinals i d'equilibrada composició en bicarbonats accelera i afavoreix el remull i la cocció dels llegums, facilitant-ne la digestió i augmentant-ne les propietats nutritives.

Altres plats de la nostra cuina es beneficien de l'aigua termal; guisats, verdures, arrebossats, pa...

#### Com coure els llegums amb aigua termal?

Deixar els llegums en remull en aigua d' una de les nostres fonts d'aigua calenta; la Font de la Mina o "Raig d'en Mel", la Font dels Bullidors o de la Font de Sant Narcís.

Coure els llegums en una barreja al 50% d'aigua termal i 50% d'aigua mineral.

#### Com escaldar les verdures amb aigua termal?

Just abans de posar les verdures en l'aigua per a coure-les, hem de passar-les durant pocs segons en aigua de manantial de Caldes per a escaldar-les.

La comarca de La Selva és un paratge de contrastos i extremadament variat, com tot Catalunya, però aquí corregit i augmentat. La cuina no és menys. Les nostres terres formen una unitat que produeix tots els productes bàsics, des de la nostra costa fins als boscos pregons de les Guàrdies passant per la plana ; caça, pesca, horta, cereals i faratges, ramaderia, bolets i fruits del bosc. Es gaudeixen plats tradicionals cuinats armoniosament i amb uns resultats exquisits i típicament selvatans; pollastre amb salsafins, oca amb peres, peu de porc gratinat, perdius amb cols, conill amb samfaina, pollastre amb prunes, cargols a la llauna,....

Bon profit!!



AJUNTAMENT DE CALDES DE MALAVELLA

## 1er. DINAR TAST de LA CUINA TERMAL

15 d'octubre de 13h a 16h

2a.Fira de l'Aigua, a la Plaça del Mestre Mas i Ros.

a càrrec de **Delicius, Balneari Vichy Catalán, Pastisseria Buhigas i Forn de pa Can Mari.**

Caneló d'aigua amb escalivada, all i oli fumat i navalles

Crema de cigró a l'Aigua de Vichy Català, sèsam i una broqueta de bulls artesans

Bacallà amb fideus de mel i aigua de vichy Català i una emulsió de poma a la farigola llimonera

Chupa-chups de pollastre amb llenegues amb un brou reduït d'aigua Font d'Or

Tortada d'ametlla amb salsa de xocolata i galetes de Vichy

Pa d'aigua termal de la Font de la Mina

Beguda, cafè i xarrup d'hidromel

PLACES LIMITADES. PREU DEL TIQUET: **15 eur.**

Venda anticipada a les Oficines de l'Ajuntament i a l'Oficina de Turisme fins el divendres 13 d'octubre. El 15 d'octubre venda de tiquets al punt d'informació de la 2a. Fira de l'Aigua, subjectes a disponibilitat.

# LA CUINA TERMAL

20 dies. jornades gastronòmiques

14 al 29 d'octubre

caldes de malavella

## EL MOLÍ DE LA SELVA

Ctra. Vidreres a Llagostera. Km.7  
Reserva prèvia al 972 47 15 13  
tancat el diumenge a la nit  
www.elmolidelaselva.com

*fòrmula plats termals a la carta:*

Sopa de brou amb mandonguilles i verdures  
**8€**

Cigrons estofats amb bacallà esqueixat al perfum de safrà  
**10€**

Medallons de rap Vichy Català amb cloïsses i crema de gambes  
**17€**

Filet de vedella amb salsa Vichy Català agre dolç i guarniment de bolets  
**16,5€**

Taronges amb nous caramel·litzades i gelat de canyella amb galetes Vichy  
**5,5 €**

Sopa de fruites vermelles amb gelat de iogurt i galetes Vichy  
**4,8€**

## CA LA MANELA

Carrer Prim, nº 3  
Reserva prèvia al 972 47 15 13  
tancat els dimecres

Crema de cigrons cuits amb aigua de la Font dels Bullidors

Amanida de bolets de temporada escaldats amb aigua de Sant Narcís

Porc Senglar amb castanyes cuites amb aigua de la Font de la Mina o Raig d'en Mel

Lluç a la donosti acompanyat amb verdures escaldades amb aigua del Puig de les ànimes

Crema catalana amb galetes de Vichy

Aigües, vi Azabache (D.O.Rioja) o Barbadillo (vi de la terra de Càdis)  
Cafès

*preu menú: 25€*

## DELICIOUS VICHY CATALAN

Av. Dr. Furest, nº 32  
Balneari Vichy Catalán  
Reserva prèvia al 972 47 00 00  
www.balnearivichycatalan.com

Aperitiu

Crema de cigró a l' Aigua de Vichy Català, sèsam i una broqueta de bulls artesans

Bacallà amb fideus de mel i aigua de vichy Català i una emulsió de poma a la farigola llimonera

Bombó de peu de porc cuit a l'aigua de vichy català amb codony i llenegues

Esferes d'aigua de vichy a la llima i una escuma de iogurt

Crema d'aigua amb raïm i una pols de fruita seca i carquinyoli

Aigües i maridatge de vins

*preu menú degustació: 40€  
amb celler: 50€*

## MELIÀ GOLF VICHY CATALAN

Ctra. N-II Km. 701  
Hotel Sol Melià  
Reserva prèvia al 972 18 10 20  
www.solmelia.com

Aperitiu

Mil·fulles d'arròs Vichy Catalán, botifarra de perol i navalles lima

Amanida tèbia de fetge d'ànec, llenties puy a l'aroma de xerès i tempora d'espàrrecs

Fina crema de ceps amb daus de sotabosc

Confit de bacallà, bledes, rossinyols i espurna d'ametlla

Lassanya de rogers, espardenyes i fredolics

Tournadó de rap, mongetes del ganxet, botifarra i emulsió coral·lina

Raviolis d'ànec amb prunes i sasifins

Llom de xai al ranci, amb bracet de patata emmascarada

Eminces de vedella de Girona, record de fricandó amb textures de verdures

Sorpreses pastisseries

Aigües i maridatge de vins  
*preu menú: 45€*

## RESTAURANT L'ESTACIÓ

Av. Dr. Furest, nº 56  
Reserva prèvia al 972 18 10 20  
www.restaurantestacio.com  
sopars divendres i dissabtes

*fòrmula plats termals a la carta:*

Mongetes "potxes" estofades amb pernil, botifarra negra, xistorra i xoriç  
**4,5€**

Conill rostit amb favetes cuites amb aigua termal de Caldes  
**7,5€**

Sopa de sorbet de llimona natural elaborat amb aigua de Malavella.  
**3,2€**

## PASTISSERIA BUHIGAS

Carrer Termes Romanes , nº 57  
972 47 00 06  
www.pastisseriabuhigas.com

GALETES DE VICHY

Des del 1909 hem seguit la tradició. Si haguessin existit abans haurien estat la delícia dels romans.

Són les autèntiques i típiques Galetes Vichy de Caldes de Malavella.

## FORN DE PA CAN MARÍ

Carrer Major, nº 3  
972 47 00 84

PA D'AIGUA TERMAL DE LA FONT DE LA MINA

Finísim i excel·lent pa elaborat amb aigua termal de la Font de la Mina o Raig d'en Mel.