LA COL VERDA MANRESANA, UN TRESOR GASTRONÒMIC D'HIVERN *del Bages*

GUIES DEL REBOST
DEL BAGES

Bages

elrebostdelBages

Xarxa Productes de la Terra

ÍNDEX

Introducció 3
L'horta d'hivern al Bages 4

Coneguem la col verda manresana 5
Origen i història 5
Salut i valors nutricionals 7
El seu cultiu 8
Els cosins germans 10
Què tenir en compte i com tractar-la? 12

A la cuina 13
Els talls i les parts 13
Aprofitament 13
Com cuinar-la 14
El xucrut i els fermentats 18

Receptari 19

Viure l'experiència 30
Restaurants del Bages amb distintius de qualitat 30
Productes singulars del Bages 31

Guies del Rebost del Bages (*La col verda manresana, Un tresor gastronòmic d'hivern del Bages*).

Edició: Rebost del Bages, Consell Comarcal del Bages. Desembre 2022.

Autors: Fundació Alícia i Associació l'ERA.

Col·laboracions: han col·laborat de manera desinteressada en l'elaboració d'aquesta guia: l'Ajuntament de Manresa, restaurant Mas de la Sala, restaurant el Celler de Sallent, restaurant de Castelladral i restaurant les Vegas.

Fotografies: Bages Turisme (autors: Carles Fortuny, Marta Torrent Santarita, Gerard Franquesa, Oscar Rodbag). Diputació de Barcelona (autor: Becky Lawton).

INTRODUCCIÓ A L'HORTA *del Bages*

El Bages es caracteritza pel seu clima extrem, amb hiverns freds i estius calorosos i secs. Aquests períodes sense pluja, que es poden allargar setmanes, són els que han fomentat el vincle i la dependència de la pagesia amb els rius i els sistemes de reg, com en el cas de la Séquia. Es tracta d'un canal medieval construït al segle XIV per portar l'aigua del riu Llobregat, des de Balsareny fins a Manresa. Actualment rega el terme municipal de la ciutat i fa que puguem gaudir de l'actual horta manresana.

Com ha canviat al llarg de la història?

Fa segles, el conreu principal era el de secà, i l'horta quedava relegada a petits horts i a cobrir les èpoques en què no hi havia cereals o llegums al camp.

Durant els segles XIII i XIV es conreava principalment lli, cànem i safrà; i els cereals i les lleguminoses es feien en secà. Amb el descobriment d'Amèrica, a finals del segle XVI es varen introduir els cultius de blat de moro i patata, tot i que no va ser fins el segle XVIII que s'hi comencen a trobar mongetes, tomàquets o carbasses.

Aquests cultius, abans anomenats cultius americans, són els que a dia d'avui ocupen la majoria de l'espai de l'horta de regadiu al Bages. Destaca per ser una horta variada, depenent de l'època de l'any s'hi pot trobar des de cols, espinacs, porros, bledes, mongetes, tomàquets, carbasses o albergínies, entre molts altres.

Tot i ser una horta rica i diversa, fa algunes dècades el nombre de varietats era molt superior a l'actual. Ara mateix, els cultius són més uniformes ja que principalment es cultiven algunes de les varietats comercials que son més productives. Això ha fet que, malgrat el sabor i els matisos característics de les varietats locals i ancestrals, cada vegada se'n cultivin menys.

Sabies que?

El 1717, un 8,8% de la població es dedicava a l'agricultura. Aquest percentatge l'any 2018 era del 0,15%; és a dir, que dels més de 75.000 habitants, ni tan sols 300 persones estaven ocupades a l'activitat agrària. Per tant, cada vegada hi ha menys gent que treballa en un sector tan bàsic i essencial per la nostra alimentació diària com és l'agricultura.

L'HORTA D'HIVERN *del Bages*

Durant els mesos d'hivern, l'horta del Bages pateix habitualment gelades nocturnes. Aquest clima fa que la varietat de cultius sigui menor en comparació amb la que es pot trobar a les finques properes a la costa i/o amb climes més temperats. El fred intens fa que les verdures creixin més a poc a poc i que el període que necessiten per completar el seu cicle sigui més llarg.

Malgrat això, trobem una horta rica i variada de verdures, hortalisses, cereals i lleguminoses, on els cultius de fulla solen ser els protagonistes durant aquesta època.

QUÈ HI TROBEM A L'**HORTA?**

VERDURES DE FULLA:
cols (col, coliflor, bròquil, etc.), escarola, enciams d'hivern, julivert, espinacs, bledes.

ARRELS I BULBS:
pastanagues, xirivies, naps, raves, alls, cebes, porros.

LLEGUMINOSES:
faves, pèsols i guixes.

La col, LA PROTAGONISTA DE L'horta manresana D'HIVERN

Origen i història

Totes les cols que es cultiven avui en dia pertanyen a l'espècie *Brassica oleracea*. El seu antecessor comú és la varietat silvestre *Brassica oleracea oleracea* que es troba a les costes i als penya-segats d'una gran part de l'Europa occidental i, tot i que és comestible, no es conrea.

Les primeres referències de la col com a espècie cultivada les trobem el 2500 a.C a Egipte. També es coneix que a l'antiga Grècia i Roma s'utilitzava a la cuina però també en medicina ja que se li atribuïen propietats beneficioses, per exemple digestives o per combatre els efectes de l'alcohol.

A Europa doncs, es menjava col des de fa milers d'anys. Ja sigui per les seves característiques agronòmiques o potencialitats culinàries, és un dels principals ingredients comuns a la majoria de cultures gastronòmiques europees. I a casa nostra, no és d'estranyar que la col sigui present en alguns dels millors clàssics de la cuina catalana, des de l'escudella, fins el trinxat amb cansalada de porc o les perdius amb farcellets.

Fins als anys 60, la col manresana era molt cultivada i coneguda degut a les seves grans dimensions on es podia aprofitar i menjar-ne totes les parts de la planta. A partir de llavors, la població va començar a tenir accés a altres aliments que fins aleshores eren considerats de consum ocasional, i el consum d'aquest tipus de col va començar a disminuir.

Col manresana

O COL VERDA MANRESANA

Pertany al grup de les **cols de fulles o cols d'hivern**.

Les seves fulles són grans, ovalades, una mica rugoses i d'un color verd glauc fosc, molt distintiu, que pot trencar a colors morats als marges en les èpoques més fredes de l'hivern (gener-febrer).

La **planta** no és massa alta, d'uns 50 centímetres, i fa uns 80 centímetres de diàmetre, el qual la majoria són grans fulles.

El **cabdell** és bastant petit i laxe, cosa que fa que no pesi gaire. Té forma d'ou, fins i tot una mica allargat.

La seva **temporada va de novembre a març**.

Tradició i tendència,

UN CLÀSSIC QUE SEMPRE ESTÀ DE MODA

La trobem en algunes de les receptes dels receptaris clàssics de la cuina catalana més nostrades, ja sigui a l'escudella i carn d'olla, al trinxat de la Cerdanya, la col confitada o l'arròs amb col i fesols. A més, la col i, en general la família de les crucíferes, son una de les tendències gastronòmiques a l'alça en els darrers anys derivades de l'interès de la societat en la salut i la sostenibilitat.

Salut i valors
NUTRICIONALS

- Té un **baix valor energètic**, ja que la majoria del seu pes és aigua.

- És una molt bona font de **fibra**, aliada imprescindible per assegurar una bona **salut digestiva**. Per una banda ajuda a regular el trànsit intestinal i per l'altra, degut a que part d'aquesta fibra és prebiòtica, contribueix a cuidar la nostra **microbiota intestinal**, ja que alimenta determinats bacteris que formen part de la microbiota i són beneficiosos per la nostra salut.

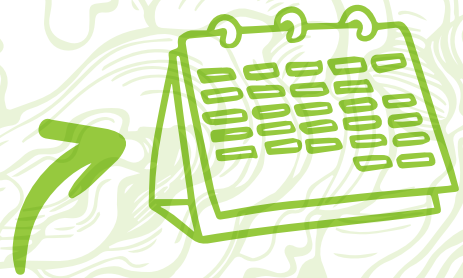
- Destaca pel seu contingut en **vitamina C,** que protegeix l'organisme del dany que causen els radicals lliures, responsables de moltes malalties; i **vitamines del grup B**, com l'àcid fòlic, indispensable per a la producció i manteniment de noves cèl·lules. També aporta petites quantitats de minerals.

- Com la resta de les crucíferes, aporta **compostos sulfurats** responsables del seu olor, color i amb potent acció antioxidant i antiinflamatòria amb molts beneficis per a la salut.

Sabies que?

La col fermentada, com el xucrut o el kimchi, a més de contenir la pròpia fibra prebiòtica, també conté probiòtics, que són els microorganismes vius que trobem en alguns fermentats i tenen efectes positius sobre la nostra salut intestinal. Per tant, tant la col com qualsevol aliment que contingui tant fibra prebiòtica com probiòtics, s'anomenen aliments sinbiòtics.

Fes xucrut de col verda manresana a casa! (veure pàgina 18)



El seu cultiu

Ens trobem davant d'un cultiu de cicle llarg . La col és un vegetal sofert i resistent que, tot i que es comenci a plantar a l'estiu, es cultiva durant tot l'hivern.

"Si vols tenir una bona col, sembra-la al juliol"

SEMBRA I PLANTACIÓ

Al juliol es fa el planter de la col, doncs es requereix una temperatura òptima de 30ºC per què la llavor germini.

TRANSPLANTACIÓ

S'ha de garantir una terra fèrtil, per això cal femar amb abundant compost i de qualitat abans del transplant. El moment òptim per a fer-ho és el mes d'**agost**, quan les plantes tenen una mida d'uns 15 cm d'alçada.

Durant les primeres setmanes cal regar bé les cols i, un cop ja estan ben arrelades, s'aconsellen regs profunds i espaiats per fomentar el creixement en profunditat de l'arrel. Durant l'hivern i amb la baixada de temperatures, el reg es fa innecessari.

COLLITA

La temporada per a recollir la col verda manresana comença al **novembre** i acaba al **març.** Tradicionalment, quan es tallava, es posava terra al damunt del tall de la tija perquè rebrotés i se'n menjaven els espigalls a finals de l'hivern. Aquesta era una manera d'allargar la disponibilitat de vegetals de l'horta fins que es collissin els primers vegetals de la primavera.

Així doncs, tot i que ja es poden començar a collir al desembre, l'època ideal de consum és entre gener i febrer, quan son més dolces i gustoses.

Com a curiositat, el fred de l'hivern trenca l'estructura de la fulla de la col, això permet bullir-la més fàcilment i també es torna més gustosa i dolça.

	SEMBRA I PLANTACIÓ	TRASPLANTACIÓ	COLLITA
JULIOL			
AGOST			
SETEMBRE			
OCTUBRE			
NOVEMBRE			
DESEMBRE			
GENER			
FEBRER			
MARÇ			

MALALTIES I PLAGUES MÉS COMUNES

El cuc de la col (Pieris brassicae) és la principal plaga que pot afectar la col en els períodes càlids de tardor.

Amb l'arribada del fred els cucs moren, però si la tardor s'allarga caldrà aplicar algun tractament de control.

ELS COSINS GERMANS DE LA *col verda manresana*

La família de les crucíferes inclou alguns del tipus de col més consumits, des de la col verda, la coliflor, les cols de Brussel·les o la col llombarda. Més enllà d'aquestes, existeixen algunes varietats que son característiques del territori i diferencials en quant a cultiu, forma, sabor o ús, entre d'altres.

COL PELL DE GALÀPET

Col de cabdell gran i compacte, tot i que no tant com les varietats més comercialitzades. Les seves fulles són verdes i abonyegades; i les fulles blanques del interior tenen un gust suau que la fan una de les varietats tradicionals amb més potencial culinari.

COL PAPERINA O DE PASQUA

De dimensions molt grans, el cabdell és allargat i amb forma de paperina, i les fulles del seu interior son més blanques. La seva època de collita li dona el nom, ja que es recull durant els mesos de març i abril.

COL BROTONERA O DE L'ESPIGUELLAT,

també coneguda com col del fadrí o del gitano.

Són cols de fulles allargades i d'un verd pàl•lid que no fan cabdell. Produeix brotons i espigalls que corresponen a diferents fases de creixement. Els brotons són els brots tendres de la col i creixen entre octubre i novembre. Els espigalls són inflorescències quan la part tendra de la col s'espiga, i creixen entre gener i finals de març

COL DE FULLES O DEL TRINXAT

És un tipus de col d'hivern la qual no es cull tota de cop, sinó que es van collint les fulles tendres a mida que creix la planta, que pot arribar a ser molt alta. És una de les més populars ja que s'utilitzen en el trinxat de Cerdanya i/o el baietón del Moianès

COL SETSEMANERA

Correspon a una de les cols primerenques, doncs té un cicle de creixement ràpid i curt, d'unes set setmanes. Tot i que es sembren com les altres cols, es cullen abans per tenir-ne a partir de la tardor.

COL FARRATGERA

Es caracteritza per ser una col sense cabdell on, tradicionalment, a mesura que creixia la planta, se n'agafaven les fulles externes per a alimentar el bestiar de les cases de pagès, ja que té poc valor culinari.

QUÈ TENIR EN COMPTE I COM TRACTAR-LA?

COMPRA

La col ha de tenir bon aspecte, amb una consistència ferma i fina i de color verd intens. Un cop recollida, la col verda manresana és sensible als canvis, per tant, si fa bona cara serà indicatiu de frescor.

NETEJA

1. Netejar i fregar la col amb aigua corrent sota l'aixeta abans de consumir-la i/o cuinar-la.

2. Retirar i rebutjar les fulles exteriors que puguin estar fetes malbé. Si feu servir les fulles superficials en cru, renteu-les fulla per fulla.

3. Eixugar la col neta amb paper o un drap net i sec; i mantenir-la en refrigeració.

CONSERVACIÓ

El millor és comprar-la de proximitat als pagesos i productors de confiança del Bages per a gaudir d'una col fresca i de qualitat. Per evitar que les fulles es comencin a pansir ràpidament un cop es cull, es recomana conservar-la a la nevera. Guardeu-la al calaix inferior, a una temperatura de 8-10ºC. Si es conserva sencera i amb les fulles externes pot tenir una vida relativament llarga, i durar entre 2-3 setmanes.

Hi ha altres maneres de conservar la col verda manresana per poder-ne menjar durant tot l'any:

Un cop cuita, ja sigui bullida i escorreguda o sofregida, la podeu congelar ben embolicada, identificada i marcada amb la data de congelació.

Cobriu-la de vinagre o part de vinagre amb vi blanc i/o aigua en recipients tapats, i la deixeu reposar durant un mínim 15 dies abans de consumir la col envinagrada o confitada, tal i com s'ha fet sempre.

Una altra manera de conservar-la és fermentada amb sal, també coneguda com a xucrut, i que en els últims anys s'ha posat de moda.

Sabies que?

Conservar la col sense aplicar temperatura ajuda a preservar la vitamina C que conté, i poder-ne disposar quan no n'és temporada. Gràcies a això, els vaixells de l'època moderna podien combatre l'escorbut (dèficit de vitamina C) omplint-ne les seves bodegues.

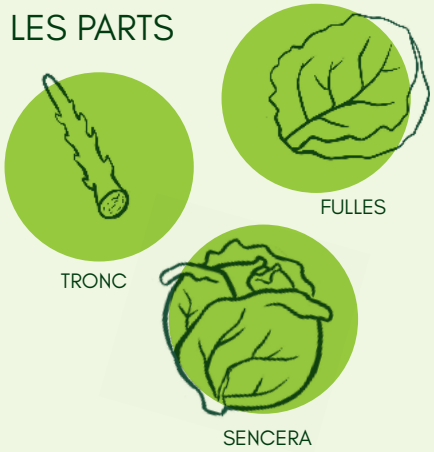
La col, UN PRODUCTE VERSÀTIL I POLIVALENT

La col verda té moltes possibilitats a l'hora de cuinar-la. Més enllà de la col bullida, existeixen diferents talls i tècniques susceptibles a utilitzar també en la col verda manresana.

Al ser un producte amb una conservació relativament llarga, permet utilitzar-la sovint i en diferents elaboracions, i d'aquesta manera, evitar la monotonia i diversificar com la mengem.

A més, combina perfectament amb els altres productes de l'horta manresana d'hivern, des d'un trinxat amb patata o estofada amb llegums, fins a amanides d'escarola o avinagrats fets amb pastanaga o naps.

LES PARTS



ELS TALLS

De la col se n'aprofita tot!

Escaldeu les fulles i utilitzeu-les com a massa exterior per embolcallar o fer-ne farcellets. També podeu aprofitar les fulles exteriors a brous, sopes o cremes per aportar sabor, o liquar-les per fer-ne una beguda amb altres vegetals.

El tronc, tot i semblar molt dur, podeu tallar-lo a daus petits i utilitzar-lo com a part de la verdura sofregida i bullida per una crema de verdures. Si es ratlla, podeu afegir-lo al sofregit per després usar-lo en guisats o estofats.

I si en sobra de cuita? Aprofiteu-la com a farcits de truites, bunyols, canelons o croquetes. També podeu fer-ne sopes, cremes o purés.

L'aigua de cocció no es tira. El líquid resultant de bullir la col conté molts dels seus nutrients. Aprofiteu per barrejar-la en una sopa, o usar-la com a líquid per mullar els guisats o uns fideus a la cassola.

COM *cuinar* LA COL VERDA MANRESANA

CRUA

- Utilitzeu-la per a fer-vos amanides o també ben picadeta i barrejada amb un bon oli i vinagre de la comarca per a fer amaniments.
- Talleu la col verda manresana a tires molt fines, barregeu-la amb altres hortalisses i fruites com nap, pastanaga, api o poma tot tallat de la mateixa mida. Amaniu-la amb iogurt del Bages, llimona, fulles de farigola, sal, pebre i un bon raig d'oli d'oliva verge extra per a fer la vostra versió de la *coleslaw* una refrescant amanida amb el toc del territori

AL VAPOR

- A l'hora de coure-la al vapor, aromatitzeu l'aigua amb herbes aromàtiques o diferents condiments que impregnin la col amb el seus aromes.
- Un cop cuita, mengeu-la directament amanida o daureu-la en una paella a foc viu per donar color i un punt torrat. Serviu ben condimentada o amb alguna salsa (sofregit, romesco, bolets, etc.)

A LA PLANXA O SALTADA

- A foc mig procurant que no es cremi, salteu-la o daureu-la amb un raig d'oli d'oliva verge extra fins que prengui una mica de color. Podeu afegir un raig d'aigua per ajudar a coure-la uniformement. Acompanyeu-la amb alguna salsa de rostit, crema de formatge, alls fregits, de verdures o una vinagreta amb fruits secs i pernil picats.

SOFREGIDA

- Sofregiu la col amb altres verdures picades (ceba, all, porro, pastanaga, carxofes, espinacs, entre altres). Posteriorment, podeu utilitzar-ho per fer arrossos, estofats, cremes, farcits, truites, etc.
- Quan sofregiu la col o feu sofregits amb col, aprofiteu per a fer-ne quantitat i congelar-la per altres ocasions.

EN CONSERVA O FERMENTADA

- Feu-ne conserves, ja sigui sola o acompanyada d'altres tipus de col o verdures com ceba, pastanaga, naps o raves; i/o condiments. Vegeu la recepta de col fermentada o xucrut de la pàgina 18.
- Un cop fermentada, feu-la sevir com acompanyament de carns a la brasa, rostits o amanides per aportar un contrast àcid a les elaboracions

AL MICROONES

- Tant el microones com al vapor, son maneres ràpides de cuinar la col i que ajuden a conservar millor els nutrients. Amaniu-la sols amb un bon oli d'oliva verge extra d'alguna de les varietats del Bages per a potenciar i gaudir del seu sabor.
- Per cuinar-la al microones es necessita un recipient apte per a microones, afegiu la col tallada i neta, 2 cullerades d'aigua i ho tapeu. Coeu-la entre 5-8 minuts a màxima potencia en funció de la quantitat i tipus de tall.

BULLIDA

- És el vegetal ideal de sopes, cremes o escudelles. Poseu-la amb aromàtics (fonoll, gingebre, cirereta picant, etc.), pernil curat, carbassa, llegums, sagí, entre d'altres; i feu les vostres combinacions d'hivern..
- Bulliu les fulles soltes uns minuts, refredeu-les i escorreu-les per posteriorment farcir-les amb alguna farsa i ferne farcells. Comproveu sempre el punt de cocció per si us agrada més o menys cuita.
- Per reduir l'olor característica de la col quan es bull, afegiu vinagre o suc de llimona a l'aigua de cocció.

GUISADA O ESTOFADA

- L'estofat permet utilitzar la col en qualsevol tipus de tall i mullada amb un licor, vi, aigua o brou perquè estigui ben guisada junt amb la resta d'ingredients.
- Combina molt bé amb bolets, carn blanca, vermella i de caça, així com amb ingredients dolcencs com orellanes, panses, canyella, etc. Habitualment el guisat es pot lligar amb una picada.
- Si s'usen totes les parts i talls de la col en un mateix guisat, incorporeu-los paulatinament: primer el tronc i per últim, les fulles tendres.

ARREBOSSADA

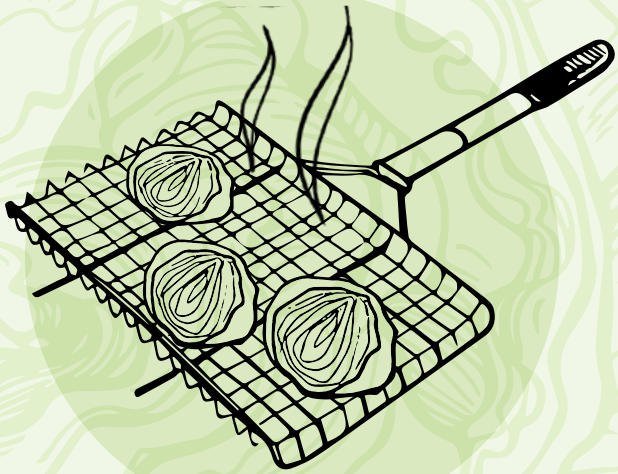
- Per a que sigui més tendra, generalment s'escalda amb aigua bullint, s'escorre i s'asseca bé. Podeu arrebossar-la de diferents maneres, per exemple amb farina, ou i pa ratllat; o bé amb masses d'arrebossar tipus orly o tempures, entre altres.
- És important utilitzar un bon oli d'oliva verge extra a uns 180º, daurar-la uniformement i escórrer al damunt de paper absorbent per extreure el greix sobrant. Salpebreu-la al final i serviu-la acabada de fer.

A LA BRASA O LLENYA

- Escaldeu-la prèviament amb aigua bullint uns segons, talleu-la i després feu-la a la brasa pels dos costats perquè prengui sabor i aromes fumats.
- Abans de coure la col a la brasa, podeu pintar-la amb oli d'oliva o mantega i condimentar-la amb herbes aromàtiques o espècies.
- S'ha d'anar amb compte de que la brasa no sigui massa roent perquè es cogui poc a poc i no es cremi.

AL FORN ROSTIDA

- A quarts o rodanxes, salpebrada i cuita al forn a 180º uns 30-45 minuts amb oli, espècies, vi ranci o algun altre licor fins que sigui tendra. Si es cou sencera, les fulles externes protegeixen l'interior quan es cou, però retireu-les un cop cuita.
- Sencera, també podeu farcir-la entre fulla i fulla amb carn picada de mandonguilla. Pinteu la col amb el líquid de la cocció, brou o mel perquè no quedi eixuta i sigui més gustosa.
- Talleu-la a trossos amb altres verdures de temporada per a fer-vos escalivades d'hivern.



XUCRUT

DE COL VERDA MANRESANA

Ingredients

1 col verda manresana / Sal marina (sense refinar)

ELABORACIÓ

1. Retireu les fulles de la col que estiguin més pansides i reserveu-ne 2 o 3 en bones condicions per al final de l'elaboració.
2. Netegeu la resta de la col amb aigua només per la part més superficial, per eliminar possibles restes de sorra.
3. Talleu-la a quarts, retireu-ne el tronc central i peseu-la en una balança. Apunteu-vos el pes.
4. Talleu la col a tires primes. Introduïu-la en un bol ample, que ens permeti remenar-la còmodament, i afegiu-hi la sal; la quantitat ha de ser igual al 2 % del pes de la col tallada (p.e si la col ha pesat 500 g, afegiu 10 g de sal).
5. Remeneu-la bé amb les mans perquè la sal arribi a totes les tires de la col. Deixeu-ho reposar durant 2 o 3 hores a la nevera, temps durant el qual la sal farà que la col desprengui el suc.
6. Després d'aquest temps de repòs, introduïu la col i tot el suc que hagi fet en un recipient de vidre, d'1 litre de capacitat i de boca ampla, per tandes, pressionant-la bé perquè la mescla deixi anar més suc. Al final, haurà de quedar la col ben comprimida en el recipient i coberta almenys per 2 o 3 dits de suc. Sinó s'hi pot afegir una mica d'aigua embotellada (sense clor) fins que quedi coberta.
7. Tapeu la boca del recipient amb les 2 o 3 fulles de col reservades i poseu-hi la tapa a sobre sense que quedi hermèticament tancada. Es pot fer servir un recipient especialment dissenyat per fermentar o una mena de pot de tancament hermètic de clip amb goma, però retirant la goma per evitar que el recipient quedi segellat.
8. Deixeu-ho fermentar durant 20 dies a una temperatura d'entre 18-20ºC en un lloc fresc i sec, evitant la llum directa.
9. Un cop passat aquest temps, el recipient s'ha de tancar hermèticament i guardar-lo a la nevera. També podeu traspassar la col fermentada en pots més petits per facilitar-ne la conserva. Cal consumir-la durant els 15 dies posteriors.

Recepta extreta del llibre La Ciència de la Microbiota (Fundació Alícia, 2022)

Sabies que?

La fermentació és un dels mètodes de conservació d'aliments més antics i saludables que existeixen. La col, al contenir sucres simples, és un dels vegetals més utilitzats a l'hora de fermentar. Els lactobacils que viuen de manera habitual a la seva superfície digereixen els sucres i els converteixen en àcid làctic, un conservant natural que a més li aporta el típic gust amarg i àcid d'aquesta elaboració.

AMANIDA DE COL VERDA MANRESANA AMB POMA I PANSES

ELABORADA PER
Fundació Alícia,
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

PRODUCTOR D'HORTA
Horts de Sant Benet
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- ½ col verda manresana
- 2 pomes
- 4 pastanagues mitjanes
- 2 cebes tendres
- 50 g de panses de Corint
- 50 g d'ametlles laminades torrades
- 2 cullerades de sucre
- Oli d'oliva verge extra del Bages
- Vinagre balsàmic
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Peleu les pastanagues, les pomes i la ceba tendra.
2. Renteu la col. Talleu les verdures i la poma a juliana fina (si és possible utilitzeu una mandolina o un rallador fi).
3. En un recipient, disposeu les verdures, afegiu el sucre i barregeu. Deixeu reposar a la nevera durant 2 hores.
4. Feu una vinagreta amb oli, vinagre, sal i pebre.
5. Escorreu les verdures i aixafeu-les lleugerament amb la mà per eliminar el líquid. Barregeu amb l'amaniment.
6. Afegiu les panses i les ametlles pel damunt i serviu

ROTLLETS DE COL AMB VINAGRETA D'ANXOVES

ELABORADA PER
Las Vegas
Carrer del Born, 28
Manresa
938 721 114
www.restaurantlasvegas.com

PRODUCTOR D'HORTA
Les Arnaules
Crta. Abocador Arnaules, s/n
Manresa
@les_arnaules

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- ½ col verda manresana
- ¼ col vermella
- 6 fulles d'arròs (tipus spring roll)
- 2 aranges
- 6 anxoves dessalades
- 150 g d'oli d'oliva verge extra
- 150 g de vinagre de poma
- 0,25 g de goma xantana
- Brots
- Sal
- Aigua

ELABORACIÓ

1. Traieu les primeres fulles de la col verda manresana i escaldeu-les.
2. Piqueu la resta de la col a juliana i macereu-la amb 100 g de vinagre de poma, 100 g d'aigua i 1 g de sal durant unes hores.
3. Piqueu la col vermella a juliana.
4. Hidrateu les fulles d'arròs amb el suc d'una aranja.
5. Per muntar els rotllets, poseu sobre la fulla d'arròs hidratada, una fulla col verda manresana escaldada, després la col verda picada i ben escorreguda, per última la col vermella.
6. Per a la vinagreta, tritureu amb un braç elèctric l'oli, 50 g de vinagre de poma, 2 anxoves i la goma xantana fins que prengui una mica de densitat.
7. Filetegeu la resta de les anxoves i talleu els filets pel mig al llarg.
8. Peleu l'altra aranja i feu-ne grills sense la pell. Talleu-los a dauets.
9. Per emplatar, talleu els rotllets de col per la meitat i disposeu-los sobre el plat.
10. Afegiu els grills d'aranja, els filets d'anxova i uns brots vegetals. Serviu-ho amb la vinagreta pel damunt.

TRUITA DE COL VERDA MANRESANA

ELABORADA PER
Fundació Alícia,
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

PRODUCTOR D'HORTA
Horta Can Calafell
Crta. De Viladordis
Manresa
www.hortacancalafell.cat

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- 300 g de col verda manresana
- 2 grans d'all
- 6 ous
- Cirereta o bitxo
- Oli d'oliva verge extra del Bages
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu l'all a làmines i renteu i talleu la col a tires.
2. Escalfeu una paella amb un raig d'oli, l'all i la cirereta, i quan estigui ben calent afegiu-hi la col i sofregiu-ho a foc mitjà fins que s'estovi. Retireu la cirereta i salpebreu.
3. En un bol, bateu els ous amb un polsim de sal i pebre. Retireu de la paella la col cuita i afegiu-la a la barreja de l'ou.
4. Escalfeu de nou la paella anterior i afegiu-hi la barreja per fer la truita.
5. Feu la truita com més us agradi.

CIGRONS SALTATS AMB COL I IOGURT

ELABORADA PER
Fundació Alícia,
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

PRODUCTOR D'HORTA
L'Hort del Puig
Carrer Vilar, 3b
Castellbell i el Vilar
www.hortdelpuig.cat

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- ½ col verda manresana petita
- 300 g de cigrons menuts cuits
- 2 pastanagues
- 1 nap
- Oli d'oliva verge extra del Bages
- Julivert picat
- Sal i pebre

Per a la salsa de iogurt:
- 1 iogurt
- 1 cullerada de maonesa
- Suc de llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre rosa molt
- Herbes fresques trinxades
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Escorreu els cigrons i reserveu-los.
2. Peleu i ratlleu les pastanagues. Peleu el nap i talleu-lo a daus petits.
3. Netegeu la col verda i talleu-la a juliana fina.
4. En una paella amb oli, ofegueu durant un minut les pastanagues. Afegiu-hi la col i el nap. Remeneu-ho i salpebreu-ho. Tapeu-ho i deixeu-ho coure a foc mitjà.
5. Afegiu-hi els cigrons, remeneu-ho i salteu-ho tot plegat uns minuts a foc viu. Poseu-ho a punt de sal i pebre.
6. Barregeu els ingredients de la salsa de iogurt. Condimenteu-ho al gust.
7. Serviu el saltejat de col i cigrons amb la salsa de iogurt i julivert picat pel damunt

Recepta adaptada del llibre La Cuina dels Llegums (Fundació Alícia. (2017). La Cuina dels Llegums. Planeta Gastro).

FARCELL DE COL VERDA MANRESANA
AMB BOTIFARRA DEL PEROL, PATATA I CEBA ESCALIVADA

ELABORADA PER
Mas de la Sala
Ctra. C16 sortida 59
Plans de la Sala, Sallent
www.masdelasala.com

PRODUCTOR D'HORTA
Hort de Cal Climent
Ctra, Santpedor km 1
Manresa
gemmasolab@gmail.com

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- 4 fulles tendres de col verda manresana
- ½ kg de botifarra del perol de Cal Singla de Navarcles
- 1 patata grossa
- 1 ceba grossa
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

Per a la salsa:
- ½ l de crema de llet
- Pernil salat
- Unes fulles d'alfàbrega

ELABORACIÓ

1. Escaldeu les fulles de col amb aigua i sal. Refredeu-les amb aigua i gel, assequeu-les i reserveu-les.
2. Escaliveu les patates i les cebes embolcallades amb paper d'alumini al forn a 220º durant 1 hora i mitja (segons mida). Una vegada cuites, peleu i talleu les patates i les cebes a daus petits.
3. Traieu el budell de la botifarra i esparraqueu-la.
4. Barregeu-ho tot, salpebreu i saltegeu-ho a la paella amb oli.
5. Amb les fulles de col, talleu i feu uns rectangles. Poseu-hi el saltejat i plegueu-les com un paquet.
6. Per a la salsa, poseu la crema de llet i el pernil picat a ganivet a foc suau. Quan hagi reduït una mica, afegiu-hi l'alfàbrega ben picada.
7. Serviu la salsa a la base del plat i poseu-hi els farcellets de col pel damunt.

COL VERDA MANRESANA FARCIDA AMB BOLONYESA DE LLENTIES

ELABORADA PER
Fundació Alícia,
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

PRODUCTOR D'HORTA
El Celler de Mura
Carrer Roquetes, 15
Mura
www.elcellerdemura.com

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- 1 col verda manresana
- 200 g de polpa o sofregit de tomàquet
- 2 cebes
- 1 pastanaga
- 1 pebrot verd
- Un tros d'api
- 400 g de llenties cuites
- 4 grans d'all
- Mantega
- 1 branca de canyella
- Llorer
- Un grapat de panses
- Oli d'oliva verge extra del Bages
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Desfulleu ¾ parts de la col, renteu i feu bullir les fulles uns 5 minuts amb aigua abundant i sal. Escorreu-les, assequeu-les amb un drap i reserveu-les. Renteu i piqueu el cabdell interior de la col que ens ha quedat.
2. Peleu els alls, les cebes i la pastanaga. Renteu-ho i piqueu-ho tot juntament amb el pebrot i l'api. Sofregiu les verdures a foc mitja en una cassola amb un rajolí d'oli.
3. Afegiu-hi la col picada, la canyella i el llorer, i salpebreu-ho.
4. Un cop estigui tot ben reduït, incorporeu-hi el tomàquet, les panses i les llenties escorregudes. Remeneu-ho suaument i deixeu-ho coure 10 minuts més, fins que quedi una farsa una mica espessa.
5. Traieu la canyella i el llorer i reserveu la massa.
6. Agafeu un recipient còncau i folreu-lo amb les fulles de col bullides formant una capa de 4-5 fulles de gruix, procurant que agafi forma circular i que es mantingui l'interior buit per poder-lo farcir.
7. Farciu-les amb la bolonyesa vegetal just perquè ens permeti tancar les fulles per la part superior.
8. Desemmotlleu la col farcida i lligueu-la amb un cordill de cuina perquè mantingui la forma.
9. Col·loqueu-la en una safata de forn, pinteu-la amb mantega, poseu-hi uns quants daus de mantega per sobre i un bon raig de brou vegetal o aigua.
10. Poseu-la a coure al forn a 190ºC durant 15-20 minuts, fins que agafi color. Aneu regant la col amb el suc que desprengui.
11. Traieu-la del forn, retireu el cordill de cuina, talleu-la a porcions i serviu-la.

Recepta adaptada del llibre La Ciència de la Microbiota (Fundació Alícia. (2022). La Ciència de la Microbiota. Cúpula).

ESCUDELLA D'OLLA BARREJADA AMB COL VERDA MANRESANA

ELABORADA PER
Hotel Restaurant de Castelladral
Pl. De Castelladral s/n
Castelladral, Navàs
www.hrcastelladral.cat

PRODUCTOR D'HORTA
Les Arnaules
Crta. Abocador Arnaules, s/n
Manresa
@les_arnaules

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- 5 l d´aigua mineral
- 1 os de pernil
- 1 carcassa de pollastre
- 1 quarter de gallina
- 250 g d´espinada de porc
- 250 g de conill de vedella
- 1 tros d´orella de porc
- 1 tros de morro de porc
- 1 peu de porc
- 1/2 col verda manresana de Les Arnaules
- 1 xirivia
- 1 nap
- 4 pastanagues
- 1 porro
- 1 branca d´api
- 1 kg de patates
- 2 cebes
- Sal
- 250 g de mongeta cuita de Cal Rossinyol
- 250 g de cigró cuit de Mura
- 200 g de botifarra blanca cuita de porc de Palou
- 200 g de botifarra negra cuita de porc de Palou
- 100 g d´arròs
- 100 g de fideus del número 2

ELABORACIÓ

1. Poseu una olla al foc amb els 5 litres d´aigua i afegiu-hi totes les carns crues i els ossos.
2. Quan arrenqui el bull, escumeu bé el brou i deixeu-lo bullir una hora. A continuació, afegiu una quarta part de la col tallada a tires grosses, dues pastanagues, dues patates i la resta de verdures tallades a trossos grans. Deixeu-ho bullir una hora més.
3. Paral·lelament prepareu la resta d´ingredients que afegirem més tard. Peleu i talleu la resta de la pastanaga i les patates a daus. Traieu la tripa de les botifarres negra i blanca i talleu-les també a daus. Talleu la resta de la col a tires.
4. Un cop passada la segona hora de cocció, coleu el brou. De la carn d´olla, reserveu el quarter de gallina i el morro de porc. Les verdures també podreu triturar-les amb una mica de brou i obtindreu un puré de verdures ben gustós per un altre dia.
5. En una nova olla, afegiu uns 2 litres del brou i poseu-la al foc. Un cop arrenqui el bull, afegiu la pastanaga, la col, les patates i les botifarres. Afegiu també el morro de porc reservat tallat a trossets i la carn del quarter de gallina esqueixat.
6. Passats 15 minuts, afegiu els llegums, l´arròs i els fideus. Quan l´arròs i els fideus siguin cuits ja podeu aturar el foc. Serviu-ho tot ben calent.

OKONOMIYAKI DE COL VERDA MANRESANA

ELABORADA PER
Fundació Alícia,
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

PRODUCTOR D'HORTA
Horts de Sant Benet
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- 140 g de col verda manresana
- 25 g de pastanaga (1/2 pastanaga petita)
- 40 g de carbassó (1/2 carbassó mitjà)
- 25 g de ceba tendra (1/3 de ceba petita)
- Un trosset de gingebre
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra del Bages
- Sal

Per a la massa:
- 4 cullerades d'aigua
- 20 g de dashi en pols
- 2 ous
- 20 g de farina
- Sal

Per a acompanyar:
- Algues deshidratades
- 2 cullerades de sofregit de tomàquet barrejat amb una mica de salsa de soja
- 2 cullerades de maonesa

ELABORACIÓ

1. Talleu a juliana la col, la pastanaga, el carbassó i la ceba tendra. Peleu el gingebre i ratlleu-lo.
2. Poseu-ho tot en un recipient ample i apte per microones amb 2 cullerades d'aigua, l'oli d'oliva verge extra i una mica de sal.
3. Removeu, tapeu i coeu durant uns 3-4 minuts a màxima potència.
4. Per a la massa, en un bol poseu el dashi i l'aigua tèbia, i removeu fins a dissoldre's. Incorporeu els ous i bateu.
5. Incorporeu la farina tamisada, un polsim de sal i seguiu batent fins a obtenir una massa homogènia.
6. Afegiu aquesta barreja al recipient de les hortalisses i removeu fins que tot quedi ben integrat. Ha de quedar d'un gruix d'uns 2 dits d'alçada.
7. Tapeu l'envàs i ho coeu uns 3 minuts. Traieu el recipient, doblega les vores amb compte i gireu el okonomiyaki. Coeu-lo entre 1 minut 30 segons i 2 minuts més.
8. Hidrateu l'alga amb aigua i, quan estigui hidratada, escorreu-la bé.
9. Desemmotlleu i poseu-lo a un plat. Deixeu refredar-lo lleugerament i amaniu-lo amb el tomàquet i la maonesa. Repartiu-la pel damunt.

Recepta adaptada del llibre Cocina con Microondas (Fundació Alícia. (2021). Cocina con Microondas. Larousse).

TRINXAT DE COL VERDA I **MONGETA DE CASTELLFOLLIT**

ELABORADA PER
Fundació Alícia,
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

PRODUCTOR D'HORTA
Horta Can Calafell
Crta. De Viladordis
Manresa
www.hortacancalafell.cat

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- ½ col verda manresana
- 200 g de mongetes de Castellfollit cuites
- 200 g patata
- 2 talls de cansalada viada
- 4 grans d'all
- Unes quantes fulles de farigola
- Oli d'oliva verge extra del Bages
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Peleu les patates i trossegeu-les. Renteu i trossegeu les fulles de col.
2. En un cassó amb abundant aigua salada, bulliu la col i les patates durant 30 minuts aproximadament fins que siguin toves. Un cop ben cuites, escorreu-les bé, barregeu-hi les mongetes i aixafeu-ho tot plegat. Es pot reservar el brou resultant per fer una sopa o per mullar un arròs o similar.
3. En una paella amb oli fregiu la cansalada i els alls pelats. Un cop cuita, traieu la cansalada de la paella i reserveu. Deixeu els alls i l'oli a la mateixa paella.
4. Afegiu a la paella la verdura aixafada i sofregiu el conjunt barrejant-ho contínuament. Salpebreu-ho. Doneu-li una forma circular i un cop rostida per una banda, doneu la volta i deixeu rostir per l'altra durant uns minuts mes.
5. Serviu amb la cansalada pel damunt per acompanyar i un mica de farigola.

RAMEN DE COL VERDA MANRESANA

ELABORADA PER
El Celler
Carrer Unió, 27
Sallent
699109525

PRODUCTOR D'HORTA
L'Hort del Puig
Carrer Vilar, 3b
Castellbell i el Vilar
www.hortdelpuig.cat

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

Pel brou Udon:
- 1 litre de brou de gallina d'eco Pallareta
- 100 g de salsa de soja
- 100 g de mirin
- 10 g de katsuboshi (flocs de tonyina seca)
- 10 g alga kombu

Per la resta del plat:
- 4 ous ecològics de "Els Ous de l'Oriol"
- 2 col verda manresana de l'Hort del Puig
- 100 g de xiitake
- 1 manat de ceba tendra de l'Hort del Puig

ELABORACIÓ

Pel brou Udon:

1. Poseu tots els ingredients del brou udon en una olla i feu-los bullir un instant. Retireu del foc, tapeu i deixeu infusionar fins que es refredi. Un cop fred; coleu i reserveu.

Per la col:

2. Desfulleu la col i renteu-ne les fulles amb aigua freda.
3. Traieu el nervi de les fulles, només d'aquelles que siguin més gruixuts i durs.
4. Enrotlleu les fulles sobre si mateixes i talleu-les a juliana ben fina, de manera que s'obtinguin uns "fideus" de col molt primets.
5. Saltegeu la col a foc molt viu i amb molt poc oli.

Pel xiitake:

6. Talleu el xiitake a làmines fines i saltegeu-les a foc viu amb molt poc oli.

Pel muntatge del plat:

7. Disposeu els "fideus" de col en un bol, i col·loqueu al costat el xiitake saltejat, un rovell d'ou i algunes rodelles de ceba tendre.
8. Escalfeu el brou Udon i serviu-lo dins el bol.
9. Es recomana menjar-se els "fideus" de col amb "palillos" i barrejant tots el ingredients. I per al brou, menjar-lo amb cullera o beure'l directament del bol.

VICHYSSOISE
DE COL VERDA MANRESANA

ELABORADA PER
Fundació Alícia,
Camí de Sant Benet, s/n
Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

PRODUCTOR D'HORTA
Les Arnaules
Crta. Abocador Arnaules, s/n
Manresa
@les_arnaules

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- ½ col verda manresana
- 2 porros
- 2 pastanagues
- 2 patates
- Un grapat de blat de moro torrat
- Unes quantes fulles de julivert
- Mantega
- Nou moscada
- Vi blanc Picapoll
- Aigua
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Peleu els porros, les pastanagues i les patates. Renteu tota la verdura, talleu-la en trossos petits i talleu la col a tires.
2. Poseu-la a bullir en una cassola amb aigua i un rajolí de vi blanc. Quan estigui cuita, agafeu-ne una quarta part i tritureu-la amb una mica de caldo de la cocció i un tros de mantega fins que es formi un puré ben fi.
3. Aboqueu aquest puré a la resta de la sopa perquè hi doni cos i rectifiqueu-ho de sal, pebre i nou moscada.
4. Serviu la sopa amb una mica de mantega a la part superior, i adorneu-ho amb el blat de moro torrat picat de manera tosca i les fulles de julivert tallades petites.

Recepta adaptada del llibre Sopes (Fundació Alícia. (2020). Sopes. Planeta Gastro).

RESTAURANTS DEL BAGES AMB DISTINTIUS DE QUALITAT

Al Bages podràs gaudir de restaurant amb productes de la terra

Bages 4 TEMPORADES GASTRONÒMIQUES

Consulta els restaurants adherits a les 4 Temporades Gastronòmiques del Bages:

Les 4 Temporades Gastronòmiques del Bages, iniciativa de Bages Impuls i que compta amb el suport de Bages Turisme i el Rebost del Bages, té per objectiu potenciar l'ús del producte local, de proximitat i de temporada per part dels restaurants de la comarca, així com promocionar-ne la seva gastronomia.

Segons la temporada, el territori i els productes agroalimentaris disponibles varien, com també ho fa la seva cuina. Així doncs s'aprofita que cada temporada té uns productes i una activitat destacada que permet donar a conèixer, promocionar i degustar els productes bagencs.

BIOSPHERE

Consulta els restaurants amb segell Biosphere:

L'acreditació Biosphere Responsible Tourism és una distintiu voluntari i independent que suposa una garantia per als turistes en matèria de gestió mediambiental, protecció del patrimoni cultural i defensa de les variables socioeconòmiques d'una empresa o destinació. Al Bages, diversos restaurants tenen aquesta certificació i, per tant, el compromís amb el territori i els seus productes.

L'Ó, restaurant amb ★ Michelin

El restaurant L'Ó, guardonat des del 2013 amb una estrella Michelin, neix amb la voluntat de fer gaudir els clients amb tots els sentits. Receptes suggerents i atrevides al servei dels sabors i els ingredients tradicionals de la cuina de sempre.

Ivan Margalef neix a Sabadell i comença la seva carrera professional a l'Escola Joviat de Manresa, on després torna com a formador. Va treballar en diversos restaurants i hotels de Catalunya, i fa el salt internacional dirigint equips de cuina a Londres i Budapest. El 2020 torna al Bages, on va començar la seva carrera per encarregar-se de la direcció executiva de la cuina de L'Ó.

ALTRES PRODUCTES SINGULARS DEL BAGES

MATÓ DE MONTSERRAT

El mató té història, i molta; a l'edat mitjana el mató ja eren unes postres tradicionals a Catalunya. El mató és un formatge de textura suau i flonja, de un gust dolcenc i lletós. Actualment s'elabora principalment amb llet de vaca, però també de cabra o ovella, i no conté ni conservants ni colorants. Les seves característiques, juntament amb l'absència de sal, permeten infinitat de combinacions gastronòmiques, com el tradicional mel i mató.

TOMÀQUETS DEL BAGES

La qualitat i la diversitat són la riquesa dels tomàquets del Bages. El repertori de tomàquets del Bages està en constant evolució, ja que a les varietats més antigues que plantaven els nostres rebesavis, com l'esquena verd, el de Montserrat o el quatre cantos, n'hem afegit de noves, com el cor de bou, el pebroter o el pare Benet, entre d'altres.

ALBERGÍNIA BLANCA

El generós regadiu del Bages ha conreat l'albergínia blanca que, sota la blancor de la seva pell, amaga una carn suau, melosa i d'agradable textura al paladar. Deliciosa quan la mengem arrebossada i fregida amb un bon oli d'oliva, farcida de carn picada o feta paté sobre una torrada cruixent. Un tresor més de la nostra terra que ens ofereix petits grans moments de felicitat

MONGETA DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX

Aquesta mongeta va arribar a Castellfollit del Boix fa prop de tres-cents anys fruit de l'intercanvi comercial amb Amèrica. Estudis tècnics i morfològics han conclòs que es tracta d'una llavor i una planta de caràcters propis. De textura fina, aquesta mongeta no és farinosa ni pastosa. La seva pell fina aconsegueix, a més, que aquesta mongeta no sigui pelluda al paladar. Presenta un gust de blat de moro marcat i una lleugera aroma que recorda la patata.

VI DO PLA DE BAGES

La DO Pla de Bages és el distintiu que agrupa cellers hereus de la tradició vitivinícola. Al segle XIX, el Bages va ser la comarca amb més vinya de Catalunya. Hi trobem varietats autòctones recuperades com la picapoll i la mandó. El sòl i el clima del Bages donen uns vins amb molta frescor, d'amable concentració i amb bona capacitat per envellir. Vins impregnats amb notes balsàmiques d'espígol, farigola, romaní i altres plantes dels boscos que envolten les vinyes.

OLI DE VARIETATS LOCALS DEL BAGES

D'uns anys ençà, un seguit de petits productors repartits per diferents punts del Bages estan esmerçant esforços en la recuperació del cultiu de l'olivera, i especialment de les varietats autòctones, com la corbella, que es localitza seguint la vall del Cardener; la verdal de Manresa i la vera, més propera a la zona limítrof amb els vallesos. Una comarca amb uns olis d'oliva verge extra d'excel·lent qualitat, olis afruitats, equilibrats i de gust potent.

Una guia de:

Consell Comarcal del Bages

elrebostdelBages
www.rebostbages.cat

Bages
bagesturisme.cat

GeoParc Catalunya Central
geoparc.cat

unesco
Geoparc Mundial

Amb la col·laboració de:

alícia

Ajuntament de Manresa

l'era espai de recursos agroecològics

Amb el suport de:

Diputació Barcelona

Xarxa Productes de la Terra

BCN+ Barcelona és molt més

Diputació Barcelona

CATALUNYA

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

Generalitat de Catalunya

Unió Europea
Fons Social Europeu
L'FSE inverteix en el teu futur