



L'OLI, UN TRESOR GASTRONÒMIC *del Bages*

CORBELLA I VERDAL DE MANRESA



GUIES DEL REBOST
DEL BAGES



elrebotdelBages





INTRODUCCIÓ	2
Història i identitat de l'oli del Bages	3
Cultiu de l'olivera al Bages	4
Varietats locals d'oli al Bages	5
LA QUALITAT DELS OLIS	7
Preservar la qualitat	8
Atributs sensorials dels olis del Bages	10
LA CUINA DE L'OLI	12
Conèixer l'oli del Bages	12
Combinacions culinàries	13
Tècniques culinàries	14
CONSERVACIÓ DE L'OLI	16
Conservació a casa	16
Control de la degradació si l'escalfem	17
Reciclatge	17
OLI: SALUT, NUTRICIÓ, VIURE L'EXPERIÈNCIA	18
Receptari	19
Restaurants del Bages amb distintius de qualitat	29
Oleoturisme al Bages	30
Productes singulars del Bages	31

Guies del Rebot del Bages (*L'oli, un tresor gastronòmic del Bages*).

Edició: Rebot del Bages, Consell Comarcal del Bages. Setembre 2021.

Autor: Fundació Àlicia, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries (IRTA)

Col·laboracions: han col·laborat de manera desinteressada en l'elaboració d'aquesta guia: Taula de l'oli del Bages, Fogons gastronòmics del Bages i els establiments Cal Carter, Cau de l'Ateneu, Mas de la Sala, Reguer espai gastronòmic, restaurant de Castelladral.

Fotografies: Bages Turisme (autors: Eder Pozo, Gerard Franquesa, Òscar Rodbag i Carles Fortuny), Cal Carter i L'Ó.

Producció Editorial: Editorial MIC



HISTÒRIA I
IDENTITAT
DE

l'oli DEL BAGES

El conreu de l'olivera al Bages es remunta a temps remots i així ens ho evidencien certs vestigis que ens demostren la tradició del cultiu de l'olivera i l'obtenció d'oli al territori: premses d'oli, cups de pedra o trulls, pedres de molí, construccions de pedra seca, entre d'altres.

L'arribada de la industrialització tèxtil de principis del s.XX, amb forta presència a les conques fluvials del Bages va comportar un progressiu abandonament de l'activitat agrària, incloent-hi el cultiu de l'olivera, el qual va anar retrocedint fins a esdevenir una activitat pràcticament testimonial i relegada a l'obtenció d'oli per autoconsum a les masies.

Un altre dels moments clau que van desencadenar el declivi del cultiu van ser les gelades dels anys 1956 i 1962. La primera va causar molts danys als arbres, que van quedar fortament afectats, i la segona va tenir unes conseqüències molt perjudicials, ja que va tenir lloc justament quan les oliveres es començaven a recuperar de la primera gelada. Aquestes inclemències van ser decisives en el retrocés del cultiu d'olivera a la zona, ja que molts productors les van arrencar de soca-rel.

Sortosament alguns dels cultius es van mantenir i els peus de les oliveres afectades no van morir, sinó que van rebrotar. Malgrat les afectacions, el cultiu de l'olivera no s'ha perdut mai, sinó que s'ha mantingut com a patrimoni de les cases pairals, essent un cultiu complementari i en alguns casos de subsistència i per a autoconsum.

D'uns anys ençà, un seguit de petits productors repartits en diferents punts del Bages estan esmerçant esforços en la recuperació del cultiu de l'olivera i de les varietats autòctones, treballant amb la visió de fer les coses molt ben fetes per tal d'obtenir olis d'oliva verge extra de la més alta qualitat.



COM ÉS EL CULTIU DE l'olivera

AL BAGES?

L'olivera a Catalunya representa gairebé un 15% de la superfície agrícola i és el principal cultiu llenyós. L'any 2019 es van censar 109.731 ha dedicades específicament al conreu de l'olivera, de les quals més del 80% eren cultius en secà i quasi bé tota la producció era destinada a l'oliva d'almàssera. Gairebé totes les comarques catalanes tenen al seu territori explotacions agrícoles d'olivera.

La producció d'oli a Catalunya té comercialment una tendència a la producció d'olis bastant uniformes, s'estima que més del 85% de la producció catalana es basa en quatre varietats principals d'olivera ('Arbequina', 'Morru-da', 'Empeltre' i 'Sevillenca'),

A les comarques on la producció d'oli no és l'activitat principal, l'estratègia de qualitat diferencial és bàsica per sobreviure i l'orientació prioritària ha de ser l'obtenció i comercialització d'olis d'oliva de qualitat vinculats al territori. Només obtenint un oli de la màxima qualitat i amb unes característiques diferenciadores s'aconsegueix que la comarca faci un pas decisiu en el posicionament dels seus olis al mercat, consolidar-se i créixer.



La comarca del Bages compta, segon dades oficials, amb 213 hectàrees amb una producció de 258 tones d'oli. Les dades oficials reflectides a la DUN (2015) posen en evidència que són tres les varietats que predominen a la comarca i són per ordre d'importància en superfície conreada la varietat **'Arbequina'**, la **'Corbella'** i la **'Verdal de Manresa'**.

Actualment l'oli és un producte que està recuperant el prestigi a la comarca, fent un paral·lisme amb l'evolució del vi; que s'ha valoritzat fortament els darrers 20 anys.

El cultiu de l'oli es troba en un punt d'inflexió, l'interès creixent per part del consumidor (importància de l'alimentació, productes de proximitat...) i també del productor fan que des dels anys 2010-2011 hi estiguin havent noves plantacions d'oliveres a la zona, de les varietats locals. Aquest augment del prestigi va acompanyat d'un moment de relleu generacional a les finques agràries, fet que afavoreix la incorporació de canvis en la manera de gestionar les explotacions.

Les empreses productores d'oli de l'actualitat són familiars i de petites dimensions, amb pagesos altament qualificats. Es busca la qualitat en l'oli que es produeix, enlloc de la quantitat; així com la diferenciació respecte altres olis de menys qualitat. Es treballa amb il·lusió en la feina que es fa.

Podríem dir que "mirem enrere amb ulls del SXXI". És a dir, bevem dels aprenentatges que ens han passat els nostres avantpassats però amb les tecnologies i els coneixements de l'actualitat.



QUINES varietats locals TENIM AL BAGES?

Les dues varietats locals d'olivera que predominen a la comarca Bages són la **Corbella** i la **Verdal de Manresa**. La presència d'aquestes varietats es remunta temps enrere, trobant-ne exemplars que tenen més de 300 anys; alhora que se sap que ja n'hi havia fa uns 1.000 anys. La distribució geogràfica de les varietats locals ve donada, principalment per motius climatològics, però també per motius edafològics, és a dir pel sòl. Així, trobem com la Corbella és present a la vall del Cardener, mentre que la verdal Manresa es troba al Pla de Bages.

COM SÓN AQUESTS OLIS?

CORBELLA



Els olis de la varietat **CORBELLA**, elaborats amb olives de collita avançada, és a dir més verdes, tenen un fruitat verd intens, rics en aromes de tipus vegetal (principalment fonoll i nous verdes) i notes de poma. En boca són picants i amargs, amb una astringència (sensació d'aspror) força evident tot i que presenten un nivell de dolçor suficient.



Els olis de la mateixa varietat però elaborats a partir del fruit madur són molt aromàtics, amb connotacions diverses de fruites madures (principalment préssecs i fruites tropicals) i d'herbes. En boca són molt dolços i suaus, poc amargs, amb un picant lleuger i sense astringència.

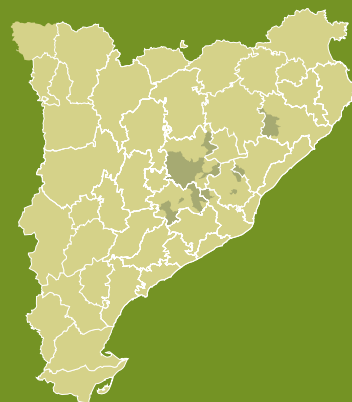
A més de trobar-la en aquesta comarca aquesta varietat la podem trobar dispersa per les comarques de la Segarra, La Noguera, Solsonès, l'Alt Urgell, fins arribar al Pallars Jussà, on rep el nom de 'Llangueta'.



VERDAL DE MANRESA

Els olis de la varietat **VERDAL DE MANRESA**, produeixen olis amb un alt contingut en polifenols, és a dir, molècules amb elevat poder antioxidant. Són olis de fruitat verd intens amb un amarg, picant i astringent ben marcats, tot i que mantenen suficient nivell de dolçor. Presenten aromes de tipus verd suau, amb predomini de notes de fonoll, carxofa i fruita seca verda.

La varietat 'Verdal de Manresa' o 'Vera del Montserrat' també està present a les comarques vallesanes i rep el nom de 'Tinenta' i s'estén fins a la comarca de la Selva. Presenta sinonímia entre les diverses comarques on és conreada, ja que dades a nivell molecular han posat de manifest que la varietat 'Vera' o 'Beres' present a la comarca del Baix Llobregat i a l'Anoia és la mateixa varietat anomenada 'Verdal de Manresa' al Bages, i que la 'Vera' o 'Vera Fina' de les comarques vallesanes n'és una altra de diferent.



LA qualitat DELS OLIS DEL BAGES

Els olis monovarietals del Bages són olis d'oliva verge extra, és a dir, els olis més frescos i aromàtics i els que, per tant, tenen més interès gastronòmic i nutricional. Aquest tipus d'oli és el suc d'olives natural sense cap defecte, obtinguts directament només mitjançant procediments mecànics.

L'oli és l'únic aliment al que li cal un anàlisi sensorial, és a dir un tast, per a la seva comercialització. Per qualificar un oli a la categoria verge extra a més de garantir la normativa des del punt de vista químic, cal que un panell de tast d'oli, reconegut oficialment, certifiqui que no té cap defecte. Per tant, la qualitat de l'oli d'oliva està regulada a nivell legal segons si aquests presenten defectes i en quin grau.

Tot i no ser una categoria comercial regulada, el panell de tast oficial, identifica també els anomenats olis premium. Aquest tipus de producte, a més de garantir una major exigència en els paràmetres químics, es percep d'una manera molt complexa, així es parla d'harmonia de polifenols, d'equilibri, d'amarg i de fruitat. Actualment, una gran part dels olis monovarietals del Bages obtenen aquest reconeixement.

Sabies que?

Existeix també la categoria d'olis d'oliva verge, que mantenen totes les seves propietats saludables, tot i que amb unes característiques sensorials menys destacables. El més comú es trobar-los en molins tradicionals, essent també el suc d'olives natural, però que han sofert alguna anomalia durant la seva producció i/o emmagatzematge.



Natural sense cap defecte



Més interès gastronòmic i nutricional

OLI VERGE EXTRA

No es categoria comercial regulada



OLI PREMIUM



Major exigència en els paràmetres químics



Característiques sensorials més destacables



Han sofert alguna anomalia durant la seva producció i/o emmagatzematge



OLI VERGE



Característiques sensorials menys destacables. Mantenen les propietats saludables

PANELL DE TAST OFICIAL



QUINS *factors* INCIDEIXEN PER PRESERVA-LA?

Hi ha molts factors que determinen la qualitat final d'un oli d'oliva i cal conèixer-los per entendre el producte que ens arriba a la cuina. Un bon oli d'oliva verge extra comença al camp.

1. L'ESTAT SANITARI DE LES OLIVES:

"Olives sanes, oli sa".

El primer pas per a l'elaboració d'un oli de bona qualitat és fer-ho a partir d'unes olives sanes, lliures de plagues i que no hagin estat malmeses.



2. LES CONDICIONS CLIMÀTIQUES I LA GEOGRAFIA:

"Cada camp és diferent".

Igual que els vins, els olis també varien a cada anyada, depenent de la pluja, les temperatures, i altres factors climàtics. Les característiques geogràfiques dels olivars també influeixen en els perfils d'olis resultants.

3. LA VARIETAT DE L'OLIVA:

"Cada oliva, el seu oli".

Les diferents varietats d'oliva ofereixen perfils diferents amb aromes característiques. Hi ha varietats que tenen més o menys estabilitat i més o menys resistència a l'oxidació. El contingut en antioxidants també canvia d'una varietat a una altra.



4. EL MOMENT EN QUE ES CULLEN LES OLIVES:

"La collita, en el moment just".

El moment de maduració de l'oliva en el moment de la recol·lecció afecta directament les característiques químiques i organolèptiques d'un oli. Les olives que no han madurat totalment fan uns olis més verds, més fruitats i frescos, i les que han madurat fan uns olis més plans, més dolços i més suaus.

5. COM ES FACI LA RECOL•LECCIÓ: *"Recol·lectades amb cura".*

Existeixen diferents mètodes de recol·lecció, manipulació i transport de les olives. Alguns d'ells prioritzen que les olives arribin al molí el màxim d'intactes possible per tal de minimitzar els processos de degradació.



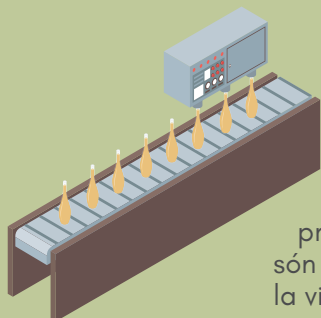
6. EL TEMPS QUE TRANCORRE ENTRE LA COLLITA I LA MOLTA: *"Del camp al molí en poques hores".*

Un cop collida, l'oliva entra en un procés de degradació. El temps que transcorre entre la collita i la mola afecta directament la qualitat de l'oliva en el moment d'entrar al molí i, per tant, la qualitat de l'oli resultant.



7. COM S'ELABORI: *"El saber fer de cadascú".*

La neteja de les olives, la mola, el control de les temperatures, els temps de batut, el filtratge i cada petit detall en el procés, afecten la qualitat química i organolèptica d'un oli. Els sistemes d'extracció més innovadors busquen precisament evitar al màxim la destrucció de la major part dels antioxidants que són inherents a l'oliva, produir verges extra organolèpticament millors i allargar-ne la vida un cop envasats.



8. COM S'EMMAGATZEMI: *"Ni llum, ni aire, ni canvis bruscos".*

La llum, l'oxigen i els canvis sobtats de temperatura són els principals enemics dels olis i acceleren els processos de degradació.



Els productors i les persones encarregades dels molins són qui millor ens poden assessorar sobre el seu producte i donar tots els detalls del procés de producció.



PRINCIPALS

atributs sensorials

DELS OLIS DEL BAGES

Els atributs són totes aquells gustos i aromes d'un oli que en determinen la seva personalitat. Descubrim aquells que s'identifiquin més amb els olis de varietats locals del Bages:

FRUITAT

És l'atribut per excel·lència de l'oli d'oliva verge extra. El fruitat és un conjunt de sensacions olfactives pròpies de l'oli que depenen molt de la varietat i també de l'estat de maduració de l'oliva al moment de collir-la. És per això que podem identificar:

FRUITAT VERD

Si la sensació ens recorda a fruits abans de madurar: poma, herbes, fonoll, nous verdes i fulles. Serà més identificable en la varietat Verdall de Manresa i en la Corbella elaborada amb olives més verdes.

FRUITAT MADUR

Quan s'associa als fruits més madurs, com la poma madura, el préssec, la fruita tropical o els fruits secs, com les ametlles o les nous. Identificable sobretot en la varietat Corbella elaborada amb olives madures.

AMARG

Els responsables químics d'aquest sabor són els compostos fenòlics, i com més amargor, major nombre d'antioxidants. Es tracta d'un atribut molt identificatiu dels olis monovarietals del Bages.

PICANT

És la sensació de picor que notem principalment al coll. Sol ser més accentuat en olis elaborats amb olives collides verdes, tant de la varietat Verdall de Manresa com de la Corbella.

DOLÇOR

Es tracta d'una sabor bàsic relacionat amb la presència de sucres, tot i que en el cas particular de l'oli pot estar relacionat amb la falta de sensació d'amargor. Podrem reconèixer de forma més marcada aquest atribut en el olis de la varietat Corbella elaborats amb fruita madura.



ASTRINGÈNCIA

És la sensació de sequedat en la boca, deguda a la presència de certs polifenols quan es combinen amb la saliva. Com la picor, la podem reconèixer en els nostres olis de forma més evident si consumim olis de la varietat Verdall o Corbella elaborada amb fruit més verd.

AROMES SECUNDARIS

Són atributs que detallen de forma més precisa els nostres olis i s'identifiquen amb percepcions complexes. Aquells que es relacionen pròpiament amb el fruitat de l'oliva són:

- **AROMES VERDS**, que recorden a herba recent tallada, fonoll o a la fulla de l'olivera.
- **AROMES DE POMA**, que recorden a la fruita, tant verda com madura.
- **AROMES DE FRUITS MADURS**, propis de fruita en el moment òptim de consum, com per exemple préssecs o fruites tropicals.
- Matisos aromàtics que recorden a **PLANTES D'HORTA**, com la **CARXOFA**.
- Matisos aromàtics que recorden a **FRUITS SECS VERDS** com les nous.

Si un oli no té defectes, vol dir que no hi detectem característiques desagradables d'olor i gust. Tot i que els olis d'oliva verge extra, com els monovarietals del Bages, no presenten aquests atributs negatius, cal saber-los reconèixer per tenir sempre un bon oli a la nostra cuina. Poden aparèixer degut a molts motius, els més comuns són:

• FONGS:

És l'olor del platet del setrill, dels cofins dels molins, o de cauet o pipa de gira-sol en mal estat. És degut a l'oxidació i és molt habitual en olis vells. Una mala conservació accelera aquest procés.

• RANCI:

Aroma característica en el que apareixen notes d'humitat, com de sotatellada o de fusta podrida. Pot ser degut al fet que les olives hagin trigat a molturar-se des del moment de la collita.

• AVINAT:

Aroma característica d'alguns olis que recorda al vi o al vinagre. L'oli té un punt d'àcid acètic. Això es deu a problemes en l'emmagatzematge de les olives.

• BAIXOS:

Aquest defecte apareix quan l'oli ha estat en contacte amb els fangs de decantació que, a la vegada, també han sofert processos de fermentació. És una aroma bastant desagradable.

• AMUNTEGADES:

Segurament el defecte menys detectable, és una aroma a fermentat lleu. Pot ser degut a la mala conservació de l'oliva. Aquestes, a l'estar amuntegades de forma excessiva, fermenten i desenvolupen llevats, transferint així a l'oli aquesta olor tant característica.

Recordem!

els olis no són àcids a la boca. Una de les confusions més comunes és parlar de l'acidesa en boca d'un oli d'oliva. A diferència del vi, l'acidesa de l'oli és un paràmetre químic que determina la qualitat de l'oli i que no té res a veure amb el sabor.



LA *cuina* DE L'OLI

L'oli d'oliva és un ingredient de cuina. Sempre que el consumim hem d'afegir-lo en alguna elaboració, ja sigui combinat amb una llesca de pa o en el plat més complex. És per això que l'expressió -el caràcter de l'oli-, al marge de la bona feina del qui l'ha fet, sempre anirà relacionada amb la manera com el cuinem, com el combinem i com el mengem.

CONÈIXER L'OLI: COM TASTEM ELS OLIS MONOVARIETALS DEL BAGES A CASA?

Quan tastem un oli ho fem bàsicament per dos motius:

- **Saber si ens agrada, i s'adapta a allò que volem preparar a la cuina.**
- **Reconèixer la qualitat del producte que comprem.**

El tast d'olis professional es fa en unes condicions molt concretes que estan regulades a nivell internacional. Aquests tastos, són científics i tenen per objectiu definir els atributs i la qualitat d'un oli a nivell legal. A continuació, proposarem una manera de tastar molt més senzilla, que sense ser experts, ens permetrà ser capaços d'esbrinar com és l'oli que tenim al davant.

1

**LLEGIR L'ETIQUETA,
I REVISAR:**

**IDENTIFICACIÓ DE
QUALITAT:**

Verge extra (OOVE)

**VARIETAT
D'OLIVA:**

Corbella o Verdal
de Manresa

CADUCITAT:

Recomanablement cal consumir l'oli de la collita de l'any, ja que es un producte viu que es produeix anualment. No obstant, la caducitat pot arribar a ser de fins a dos anys, sense cap risc per la salut.



2

TASTAR:

Posar l'oli en un gotet o recipient petit, tipus tassa de cafè o got de xarrup i procedir a:



PAS 1. OLORAR:

Olorem l'oli que tenim al got i ens fem les següents preguntes:

M'AGRADA L'OLOR?

ÉS UNA OLOR SUAU O INTENSA?

ÉS VERDA O MADURA?

EM RECORDA ALGUNA COSA?



PAS 2. BOCA:

Fem un glop petit d'oli i remenem per la boca uns segons abans d'empassar

M'AGRADA EL GUST?

QUINS GUSTOS HI TROBO I EN QUINA

INTENSITAT?

EM RECORDA ALGUNA COSA? QUINS

AROMES SECUNDARIS DETECTO?



QUINES COMBINACIONS CULINÀRIES DESTAQUEM?

Els maridatges d'oli són diferents dels de vi. Quan parlem de maridatges de l'oli ens referim al que aporta l'oli quan l'introduïm dins un plat com a ingredient.

És difícil establir normes clares, les preferències de cadascú són el més important. Pistes per combinar olis:



OLIS AFRUITATS, PER A LES VERDURES CRUES

Per a reforçar la frescor i la lleugeresa d'una amanida o de les hortalisses fresques, ja sigui de fruita verda o madura.

OLIS DE SABOR INTENS, PER A POTENCIAR PRODUCTES AMB CARÀCTER

Amanides d'escarola, carns vermelles, peixos de roca.



OLIS AMARGS, PER A CONTRASTAR SABORS DOLÇOS

La dolçor del tomàquet en un gaspatxo o pa amb tomàquet, la dolçor de les clementines o en les postres

OLIS PICANTS, PER A DESTACAR EN PLATS DE SABOR INTENS

En guisats o altres plats amb molts ingredients de gust fort, per a que l'oli conservi la seva personalitat i doni profunditat de sabor al conjunt.



OLIS ASTRINGENTS, EN COMBINACIÓ AMB PLATS REFRESCANTS

La dolçor i la frescor equilibren la percepció de l'astringència i creen sabors més rodons.



PAS 3. RETRO GUST:

Un cop empassat l'oli, paladeja una mica i pensa en quin gust t'ha deixat

L'HE TROBAT BO?

M'HA DEIXAT UN BON GUST DE BOCA?



És normal que les primeres vegades que tastem, ens costi distingir-ne els seus atributs. Recorda que a tastar se n'aprèn tant, i si t'acostumes a tastar els olis, d'aquí molt poc temps tindràs clar el que més t'agrada i el que pot anar millor a la teva cuina.

Atenció!

T'has fixat que no hem dit res del color? El color d'un oli no indica si és més o menys bo, l'única manera de saber-ho és tastant!

QUINES SÓN LES TÈCNIQUES CULINÀRIES MÉS ADIENTS?

Tot i que això no és una ciència exacta i cadascú pot fer el que prefereixi, us donem alguna petita guia per veure com les varietats locals Corbella i Verdal de Manresa, poden entrar a la vostra cuina.

EN CRU PER AMANIR

És quan els olis presenten tot el seu caràcter, doncs els seus aromes no es volatilitzen per la calor. En una amanida de tomàquets del Bages, de pebrots o ceba escalivada que ens dona l'horta del territori, ben sucats en un pa de pagès, de cereals, etc. en pesca salada, per finalitzar una salsa o per amanir un plat de mongetes o llegums cuits, els olis desenvoluparan tot el seu potencial expressiu.

Exemple:

Esqueixada d'albergínia blanca escalivada amb oli d'oliva verge extra varietat Corbella



LLIGAR O AMANIR SOPES I CREMES

Per sopes fredes de cogombre, tomàquets de l'horta, combinades amb préssecs del nostre entorn, prunes... ens convenen olis frescos amb força picant i amarg i aromes verdes com la Verdal o la Corbella elaborada amb olives més verdes. Per a cremes de verdures calentes, mirarem de fer servir un oli més suau i equilibrat com la Corbella amb aromes més fruitats.



Exemple:

Crema freda de carbassó amb oli d'oliva verge extra varietat Verdal de Manresa

SALTAR I SOFREGIR

Com indiquem mes endavant al capítol de la conservació, els processos d'escalfament alteren les propietats nutricionals i aromàtiques de l'oli. Si bé és cert que, des del punt de vista de la salut, l'oli d'oliva verge extra és un dels greixos que millor aguanta la temperatura. Es per això que cal controlar la temperatura de cocció i saber que ens interessa que els olis aportin un lleuger caràcter tot i que no domini en excés sobre els altres gustos.

Exemple:

Saltat de mongetes de Castellfollit amb oli d'oliva verge extra varietat Corbella



GUISATS I ARROSSOS



Per personalitzar aquells plats més elaborats aportant un punt aromàtic, alhora que picant i amarg. Es recomana afegir al final de les elaboracions per gaudir de totes les seves propietats nutricionals i aromàtiques en combinació amb els ingredients de la pròpia elaboració. Rostits de pollastre de pagès, Conill amb prunes, xai de proximitat amb Picapoll, samfaina de vegetals de temporada...

Exemple:

Arròs a la cassola acabat amb oli d'oliva verge extra varietat Verdall

EN PANS I MASSES DOLCES I SALADES

L'oli en una massa de pa o pastissera, fa la funció de suavitzar la textura i donar esponjositat, però normalment el gust no acostuma a destacar en el resultat final. Això és degut a dos factors: a l'estar incorporat la resta d'ingredients de la massa, ens és difícil distingir-ne el sabor, i amb la cocció al forn es perden molts dels seus aromes. Per tant, sempre és recomanable fer servir olis amb molta personalitat per després notar els seus aromes en el resultat final o bé afegir-ne una mica també al final de l'elaboració. Es recomana usar olis verds, amb forta intensitat d'amarg i picant com les varietats Verdall i Corbella elaborats amb olives més verdes.

Exemple:

Coca d'escalivada amb oli d'oliva verge extra varietat Corbella



LA *conservació* DE L'OLI

L'oli d'oliva verge extra és un aliment

100% natural,

que es produeix

ANUALMENT

Evoluciona amb el temps tal com ho fan altres aliments, i per tant, la seva correcta conservació és molt important per a poder gaudir-ne en les millors condicions. Si no es conserva adequadament, pot perdre les qualitats de gust, textura i color, i fins i tot, les propietats nutricionals.

COM EL CONSERVEM A CASA?

Hi ha diferents factors que afecten a la conservació, alguns d'ells no els podem controlar, com ara la qualitat inicial de l'oli quan s'ha produït, o les condicions que hagi patit cada ampolla abans que arribi a nosaltres. Ara bé, un cop el tenim a les nostres mans, sí que podem tenir-ne cura per a preservar les seves propietats al màxim. No cal un tracte molt especial, simplement seguir unes senzilles recomanacions:

Intenteu comprar-lo en establiments on no estigui exposat de forma directa ni a

LA LLUM NI A LA CALOR.

Guardeu els envasos en llocs

FRESCOS I SECS,

lluny de fonts de calor.

PROTEGIU-LO DE LA LLUM

en un armari.

Eviteu deixar-lo en

CONTACTE AMB L'AIRE,

perquè en contacte amb l'oxigen es podria enrancir.

Allunyeu-lo

d'OLORS AGRESSIVES.

No el guardeu obert al costat del sabó o de menjars que facin molta olor, ja que l'oli absorbeix aromes amb facilitat.

Consumiu-lo dins el

PRIMER ANY.

Hi trobareu la seva millor expressió a nivell organolèptic.



COM CONTROLEM LA SEVA DEGRADACIÓ SI L'ESCALFEM?

Com hem vist, la manera com el conservem hi juga un paper important, però el que més afecta sens dubte a la seva degradació és la temperatura quan cuinem. Recomanem:

- **LA TEMPERATURA:** segons la Organització Mundial de la Salut, 170 °C és el màxim escalfament recomanable per a tenir un fregit saludable.
- **TEMPS D'ESCALFAMENT:** exposar l'oli a altes temperatures durant períodes llargs accelera molt la seva degradació. Evitar que fumegi excessivament i afegir els ingredients ràpidament a la paella.
- **L'AIGUA DE L'ALIMENT:** si l'aliment que estem coent té molta aigua i la deixa anar a l'oli també n'estem accelerant la degradació. Aleshores, si hem de coure aliments molt humits, els podem assecar lleugerament abans de coure. També cal vigilar no posar molta quantitat d'aliments a l'oli, doncs si baixa la temperatura i es couen més a poc a poc, tendeixen a deixar anar aigua. No tapem quan cuinem per no generar condensació.
- **LES PARTÍCULES RECREMADES:** si tenim un oli que hem fet servir per fregir un aliment arrebossat i hi ha partícules de farina o pa ratllat, aquestes, amb la temperatura, s'aniran recremant i, per tant, acceleraran la degradació. És important, doncs, colar sempre l'oli després de fregir amb el colador més fi possible.

Contràriament al que s'ha cregut tradicionalment, els greixos monoinsaturats, és a dir sobretot l'àcid oleic de l'oli d'oliva, resisteixen millor les temperatures elevades, mentre que els greixos poliinsaturats d'olis com el de gira-sol s'oxiden i es tornen rancis amb més facilitat. Per això, l'oli d'oliva verge extra és més recomanable per cuinar.

Si l'oli no s'ha cremat (fumejat), es pot filtrar ràpidament després de cuinar i guardar en un lloc fresc, sec i protegit de la llum, per a reutilitzar entre 1 i 2 vegades.

RECICLATGE

Un cop fred, conserveu l'oli de cuina usat en recipients i porteu-lo a reciclar als punts de recollida d'oli (punts verds, deixalleries mòbils, etc.).

També existeix la possibilitat de reciclar l'oli a casa fent-ne sabons.



Oli i salut.

NUTRICIÓ



L'oli d'oliva verge i verge extra aporta amplis beneficis per la nostra salut. El tipus de greixos que conté fan que el seu consum es relacioni amb menys risc de patir malalties cardiovasculars, síndrome metabòlica, diabetis mellitus de tipus 2 i algun tipus de càncer, entre d'altres.

Aquest efectes beneficiosos, no només es deuen al tipus de greixos que conté, sinó també a la presència de **polifenols** i de **vitamina E**, que són antioxidants.

Les guies alimentàries solen recomanar un consum d'entre

4 i 6 racions
al dia,

considerant que una ració equival a una cullerada sopera (10 ml) d'oli.

Malgrat tot, el seu consum no sembla que es relacioni amb un risc significatiu de guany de pes en adults sans, per la qual cosa, aquesta quantitat és orientativa. La seva aportació calòrica és la mateixa que la d'altres olis vegetals com el gira-sol, el blat de moro, etc. (800 kcal/100 ml) i és semblant a altres greixos (margarina, mantega, etc.).

L'oli d'oliva verge i verge extra hauria de ser l'oli d'elecció en qualsevol etapa de la vida.



SOPA FREDA DE TOMÀQUET AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA VERGE EXTRA VERDAL

Reguer espai gastronòmic

Carrer del Reguer, 1
08265 Rajadell
www.elreguer.com

Obaga de l'Agneta

Finca de l'Obaga de l'Agneta, els Comtals
08241 Manresa
www.obagadelagneta.cat

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ✓ 1 kg de tomàquet madur del Bages (Pebroter, Cor de Bou, Esquena Verd)
- ✓ 80 g d'oli d'oliva verge extra Verdal de Manresa l'Obaga de l'Agneta
- ✓ Daus de pernil o crostons de pa (opcional)
- ✓ Fulles alfàbrega
- ✓ Sal
- ✓ Pebre

ELABORACIÓ

1. Escaldar els tomàquets. Refredar amb aigua i gel i pelar.
2. Triturar els tomàquets i les fulles d'alfàbrega amb un braç elèctric. (Poca quantitat perquè no predomini massa el sabor).
3. Colar la barreja amb un colador xinès.
4. Triturar de nou el suc de tomàquet afegint l'oli, sal i pebre. Deixar reposar a la nevera.
5. Servir amb daus de pernil o crostons de pa.
6. Acabar amb un raig d'oli pel damunt.



CASSOLETA DE CARBASSÓ I OLI D'OLIVA VERGE EXTRA VERDAL AMB TOMÀQUET DEL BAGES

Fundació Alícia
Complex Món Sant Benet.
Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

Oliveres del Cardener
Masia Cal Sastre
08670 Navàs
www.thebooc.com

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ✓ 2 carbassons grans
- ✓ 4 tomàquets del Bages
- ✓ 20 g de nous pelades
- ✓ Vinagre balsàmic
- ✓ Fulles alfàbrega
- ✓ Sal
- ✓ Pebre
- ✓ Oli d'oliva verge extra Verdal de Manresa d'Oliveres del Cardener

ELABORACIÓ

1. Dividir els carbassons en porcions d'uns 4 cm d'ample. Buidar la polpa fins a la meitat de la porció amb l'ajut d'una cullereta de boles.
2. Coure els carbassons al vapor procurant que no quedin molt tous.
3. Netejar els tomàquets, tallar el peduncle i tallar a rodelles fines.
4. En un plat col·locar una base de tomàquet i dues cassoletes de carbassó a sobre.
5. Omplir-les amb l'oli i unes gotes de vinagre balsàmic.
6. Salpebrar tot plegat.
7. Picar les nous, les fulles d'alfàbrega i repartir pel damunt.



AMANIMENTS AMB OLIS D'OLIVA VERGE EXTRA DEL BAGES



PER CARN

INGREDIENTS

- ✓ 100 ml d'oli d'oliva verge extra Corbella o Verdal de Manresa.
- ✓ 1 gra d'all
- ✓ 1 cirereta
- ✓ Julivert
- ✓ Sal
- ✓ Pebre en gra

ELABORACIÓ

1. En una paella afegir l'oli d'oliva, l'all pelat i sencer, la cirereta i els grans de pebre. Escalfar i mantenir a una temperatura suau durant 10-15min, fins que prengui aroma.
2. Apartar del foc i deixar infusonar.
3. Treure la cirereta i els grans de pebre.
4. Posar l'all en un morter amb el julivert i la sal.
5. Aixafar fins a fer-ne un trinxat i barrejar amb l'oli.

PER PEIX

INGREDIENTS

- ✓ 100 ml d'oli d'oliva verge extra Corbella o Verdal de Manresa.
- ✓ Herbes aromàtiques fresques (orenga, julivert, farigola,...)
- ✓ 1/2 llimona
- ✓ Sal
- ✓ Pebre

ELABORACIÓ

1. Separar totes les fulles de les herbes aromàtiques.
2. Picar-les amb un ganivet.
3. En un bol, afegir l'oli, les herbes, el suc de la llimona, la sal i el pebre. Barrejar amb una cullera.

PER VERDURES

INGREDIENTS

- ✓ 100 ml d'oli d'oliva verge extra Corbella o Verdal de Manresa.
- ✓ 10 g d'ametlles torrades i pelades
- ✓ 10 g d'avellanes torrades i pelades
- ✓ 1 nyora
- ✓ Sal
- ✓ Pebre

ELABORACIÓ

1. Hidratar la nyora amb aigua tèbia.
2. Separar la polpa amb una cullera.
3. En un morter afegir els fruits secs i la nyora. Aixafar fins tenir una pasta. Afegir l'oli, la sal, el pebre i barrejar-ho tot.

GLAÇONS DE TOMÀQUET I PRÉSSEC AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA VERDAL

Fundació Alícia
Complex Món Sant Benet.
Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

Mond Obert - Mas de Sant Iscle
Casa Vilanova s/n. Carrer Sant Iscle, 1
08272 Sant Fruitós de Bages
www.masdesantiscle.com



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ✓ 6 tomàquets del Bages
- ✓ 2 préssecs d'horta
- ✓ Vinagre de fruita
- ✓ Oli d'oliva verge extra Verdal de Manresa de Mond Obert
- ✓ Porradell
- ✓ Sal
- ✓ Pebre

ELABORACIÓ

1. Pelar i trossejar els préssecs.
2. Rentar i tallar els tomàquets a daus.
3. En una gerra alta, afegir els préssecs, els tomàquets, un raig de vinagre un pessic de sal i pebre acabat de moldre. Triturar-ho tot amb un braç elèctric.
4. Passar per un colador.
5. Omplir unes glaçoneres amb el suc. Afegir una mica de porradell per sobre i posar-ho al congelador.
6. A mitja congelació afegir un pal a cada glaçó per tal que es mantingui recte. Tornar a posar al congelador fins que estiguin congelats.
7. Desemmotllar els glaçons i amanir amb un bon raig d'oli al moment i més porradell picat per sobre.

TOMÀQUET DE MONTSERRAT FARCIT DE BRANDADA DE BACALLÀ FREDA AMB ESCUMA DE PIL-PIL DE CORBELLA

Cau de l'Ateneu

Carrer de les Piques, 1bxs
08241 Manresa
www.caudelateneu.com

Oli Migjorn

Casa Migjorn
08670 Navàs
www.olimigjorn.com



INGREDIENTS

- ✓ 2 tomàquets de Montserrat buits i mitjans
- ✓ 400 ml d'oli d'oliva verge extra Corbella de Migjorn
- ✓ 2 caps d'all
- ✓ 300 g de bacallà dessalat i amb pell
- ✓ 6 patates mitjanes
- ✓ 4 fulles d'alfàbrega fresca
- ✓ Sal
- ✓ Pebre

ELABORACIÓ

Per la brandada:

1. Coure les patates al caliu (també es poden fer al forn) i deixar refredar.
2. Pelar i laminar un cap d'all a làmines molt fines (servirà per guarnir el plat).
3. Separar el bacallà de la pell, reservar la pell i esqueixar la seva carn.
4. En un cassó posar 200 ml d'oli, escalfar a foc lent i afegir làmines d'all. Un cop daurades escórrer sobre paper absorbent i reservar.
5. Afegir el bacallà a l'oli aromatitzat i coure a foc lent fins que canvi de color.

6. Posar el bacallà i l'oli a un braç elèctric durant 3 minuts fins que quedi muntat com un allioli.
7. Afegir les patates pelades i triturar a màxima velocitat fins a aconseguir una massa homogènia i fina. Rectificar de sal i reservar.

Per l'escuma:

1. Repetir el procés de la cocció canviant

la carn de bacallà per la pell amb la resta d'oli i d'alls.

2. Un cop cuit, colar dins d'un got alt i esperar que baixi una mica la temperatura.
3. Muntar amb un braç elèctric com un allioli (pil-pil). (El truc perquè lligui de pressa; és un cop colat, tornar a bullir la pell i els alls del colador amb un raig d'aigua per després tornar a colar i afegir a l'oli fred del got del braç elèctric).
4. Posar dins d'un sifó amb una càrrega de gas i deixar reposar a la nevera.

Emplatat:

1. Netejar i tallar el tomàquet per la meitat. Salpebrar i amanir amb un bon raig d'oli.
2. Posar la brandada a una màniga pastissera i omplir els forats combinant entre la brandada i l'escuma a cada forat dels tomàquets.
3. Guarnir el plat repartint les xips d'all fregit i alfàbrega fresca picada.

CARPACCIO DE CARBASSÓ AMB ANXOVES

I OLI D'OLIVA VERGE EXTRA CORBELLA

Restaurant de Castelladral
Plaça de Castelladral s/n
08670 Navàs
www.albergdecastelladral.cat

Oli Migjorn
Casa Migjorn
08670 Navàs
www.olinigjorn.com



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ✓ 100 ml d'oli d'oliva verge extra Corbella de Migjorn
- ✓ 2 carbassons grans
- ✓ 8 filets d'anxoves dessalades
- ✓ Suc d'una llimona
- ✓ Pebre negre
- ✓ Alfàbrega fresca picolada (opcional)

ELABORACIÓ

1. Afegir en un envàs estret i alt l'oli, el pebre i el suc de llimona. Triturar amb un braç elèctric.
2. Tallar a daus petits l'anxova amb l'ajuda d'un ganivet. Afegir-los a l'oli.
3. Si es vol potenciar el sabor amb alfàbrega, es poden afegir unes fulles ben picolades.
4. Rentar i tallar els carbassons a rodelles ben fines amb la mandolina.
5. Presentar les làmines de carbassó en un plat fent formes geomètriques.
6. 10 minuts abans de servir el plat; amanir el carbassó amb l'oli d'anxova. Amb aquest temps permetrà que l'àcid de la llimona comenci a coure el carbassó.
7. No tardar massa en servir el plat, ja que amb el temps el carbassó anirà perdent textura.

Molí del Mig
Carrer Raval, 18
08279 Mura
www.elmolidelmig.com



POTI POTI

Cal Carter
Plaça Tomàs Viver, 1.
08279 Mura
www.calcarter.net

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ✓ 1 patata
- ✓ 40 g de pebrot vermell i verd
- ✓ 50 g de ceba tendre
- ✓ 1 ou
- ✓ 100 g de bacallà esqueixat
- ✓ 80 g de tomàquet trossos
- ✓ 5 olives negres
- ✓ Oli d'oliva verge extra Verdal de Manresa del Molí del Mig
- ✓ Sal



ELABORACIÓ

1. Bullir la patata amb pell a partir d'aigua freda amb sal i deixar refredar dins la nevera.
2. Tallar els pebrots a daus de mig centímetre.
3. Tallar la ceba a juliana i deixar-la submergida en aigua freda i unes gotes de vinagre perquè perdi la fortor.
4. Bullir l'ou submergit en aigua freda i un polsim de sal i deixar coure 8 min a partir de quan comenci a arrencar el bull. Refredar amb aigua freda ràpidament i treure la closca.
5. Pelar el tomàquet i el deixar-lo tallat a trossos en un bol.
6. Pelar la patata, laminar-la a trossets de 5 mm de gruix i amanir amb l'oli i la sal.
7. En el bol del tomàquet amanir amb abundant oli i sal.
8. En un plat posar una base de patata, seguir amb un pis de tomàquet (guardarem tot el suc del bol) i a sobre la ceba i el bacallà barrejat. Acabar emplatant amb harmonia els pebrots i les olives negres.
9. Emulsionar tot el suc del tomàquet amb l'oli que ha quedat al bol i amanir tot el poti poti.
10. Ratllar mig ou dur per sobre.

GRANISSAT DE LLIMONA AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA CORBELLA



Fundació Alícia
Complex Món Sant Benet.
Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat



Collbaix, celler el Molí
Camí de Rajadell km3
08241 Manresa
www.cellerelmoli.com

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ✓ 250 g d'aigua
- ✓ 45 g de sucre
- ✓ 250 ml de suc de llimona
- ✓ 1 llimona
- ✓ 1 fulla de gelatina
- ✓ Un grapat de fulles de menta
- ✓ Flocs de sal
- ✓ Pebre
- ✓ Oli d'oliva verge extra Corbella de Collbaix

ELABORACIÓ

1. Bullir l'aigua amb el sucre durant uns segons fins a fer-ne un xarop. Deixar refredar.
2. Ratllar la pell de la llimona i reservar.
3. Hidratar la fulla de gelatina amb aigua freda.
4. Escalfar una petita part del xarop i fondre-hi la gelatina. Barrejar amb la resta de líquid.
5. Afegir el suc de llimona i remenar-ho. Picar una part de menta i afegir-la a la barreja anterior.
6. Posar-ho en un recipient ample i guardar-ho al congelador.
7. Un cop hagi pres, treure-ho i deixar uns minuts que perdi el fred. Trinxar amb una forquilla fins a fer-ne un granissat.
8. Posar-ho en un bol, amanir-ho amb la sal, un polsim de pebre i la pell de llimona per sobre.
9. Acabar-ho amb un bon raig d'oli per sobre i unes fulles de menta.



PA DE PESSIC D'AMETLLA AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA VERDAL I GELAT DE CANYELLA

Mas de la Sala
Ctra. C-16, km 59
Plans de la Sala, Sallent
www.masdelasala.com

Obaga de l'Agneta
Finca de l'Obaga de l'Agneta, els Comtals
08241 Manresa
www.obagadelagneta.cat

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ✓ 190 g de farina de blat
- ✓ 220 g d'ou (4 ous grans)
- ✓ 190 g de sucre blanc
- ✓ 150 ml de llet
- ✓ 175 g d'oli d'oliva verge extra Verdall de Manresa de l'Obaga de l'Agneta
- ✓ 15 g d'impulsor químic (llevat)
- ✓ 80 g de farina d'ametlla
- ✓ Ratlladura d'una llimona petita
- ✓ 1/2 cullerada de canyella en pols
- ✓ Gelat de canyella

ELABORACIÓ

1. En una batedora elèctrica afegir el sucre, la ratlladura de llimona i els ous. Batre.
2. A continuació afegir l'oli i un cop tot ben integrat; afegir la llet.
3. Abocar la farina tamisada conjuntament amb el llevat i la canyella en pols en petites quantitats.
4. Per últim, afegir la farina d'ametlla. Un cop està tot ben integrat, abocar-la en un motlle.
5. Coure al forn a 175°C durant 40 min. Comprovar amb un escudradent. (Quan se submergeixi i surti net, estarà cuit). Refredar.
6. Desemmotllar amb compte.
7. Tallar en porcions i acompanyar amb una bola de gelat de canyella.



BESCUIT AL MICROONES AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA CORBELLA, SALSA DE IOGURT DEL BAGES I FRUITA DE TEMPORADA

Fundació Àlicia
Complex Món Sant Benet.
Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

Abadal
Santa Maria d'Horta d'Avinyó
08279 Avinyó
www.abadal.net

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

Pa de pessic:

- ✓ 50 g d'oli d'oliva verge extra Corbella d'Abadal
- ✓ 40 g de sucre
- ✓ 1 ou
- ✓ 40 g d'aigua
- ✓ 40 g de farina
- ✓ 5 g de llevat en pols

Salsa i guarnició:

- ✓ 1 iogurt del Bages
- ✓ 1 llimona
- ✓ Fruita de temporada
- ✓ Oli d'oliva verge extra Corbella d'Abadal

ELABORACIÓ

1. En un bol afegir l'ou, el sucre, l'aigua i l'oli.
2. Batre amb una forquilla.
3. Barrejar la farina amb el llevat i passar per un colador.
4. Afegir la farina poc a poc a la barreja líquida. Batre fins que quedi tot integrat.
5. Abocar la barreja en un recipient apte per a microones i coure a màxima potència durant 3 min.
6. Treure del microones i deixar reposar durant 2 minuts.
7. Desemmotllar.
8. En un bol barrejar el iogurt amb ratlladura de ½ llimona i un raig d'oli d'oliva.
9. Netejar, pelar i tallar a lamines la fruita.
10. Repartir salsa de iogurt sobre el bescuit i decorar amb fruita.



RESTAURANTS DEL BAGES AMB DISTINTIUS DE QUALITAT

Al Bages podràs gaudir de restaurants amb productes de la terra



Els Fogons Gastronòmics del Bages és un col·lectiu culinari integrat per 15 xefs que col·laboren en la promoció de la gastronomia bagenca a partir del producte local: els vins de la DO Pla de Bages, les varietats autòctones d'oli d'oliva i de l'horta, el porc Ral d'Avinyó i el mató de Montserrat, entre d'altres. El bacallà dels Fogons, reinterpretació del bacallà a la manresana, d'Ignasi Domènech, és el seu plat referent. L'oferta gastronòmica, amb productes de temporada, va canviant seguint les estacions de l'any. Més informació: www.elsfogonsdelbages.cat.



L'acreditació Biosphere Responsible Tourism és una distinció 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.

🍴 Restaurant Kursaal
Espai Gastronòmic
Passeig Pere III, 35, Manresa
lapinedajordi@gmail.com
93 872 21 88
www.kursaal.cat/index.php/espai-gastronomic

🍴 Restaurant L'Ó
Camí de Sant Benet de Bages, s/n
Sant Fruitós de Bages
lo@monstbenet.com
93 875 94 29 / 630 511 971
www.hotel.monstbenet.com

🍴 Restaurant La Fonda
Camí de Sant Benet de Bages, s/n
Sant Fruitós de Bages
lafonda@monstbenet.com
93 875 94 13
www.hotel.monstbenet.com

🍴 Restaurant Aligué
Ctra. de Vic, el Guix, 8 i 10, Manresa
info@restaurantaligue.es
93 873 25 62
www.restaurantaligue.es

🌱 🍴 Restaurant Cal Carter Perich
Plaça Tomàs Viver, 1, Mura
restaurant@calcarter.net
93 831 70 36
www.calcarter.net

🍴 Restaurant Cal Jaume
Carrer Sant Esteve, 38,
Marganell
info@restaurantcaljaume.com
93 835 71 50
www.restaurantcaljaume.com

🍴 Restaurant Cube
Carrer d'Agustí Coll, 2-12,
(els Trullols Parc) Manresa
info@cubejd.com
93 877 35 21
www.cubejd.com

🍴 Restaurant La Premsa
Carrer de l'Església, 53, la Coromina
Cardona
laprensa@lapremsaohotelrural.com
93 869 17 83
www.lapremsaohotelrural.com

🍴 Restaurant Las Vegas
Carrer Born, 28 i C. Nou, 39, Manresa
info@restaurantlasvegas.com
93 872 11 14
www.restaurantlasvegas.com

🌱 🍴 Restaurant Mas de la Sala,
Ctra. C-16, km 59, Sallent
hotel@masdelasala.com
93 837 08 77
www.masdelasala.com

🍴 Restaurant Ospi
Ctra. Estació, 4, Sallent
info@restaurantospi.com
93 820 64 98
www.restaurantospi.com

🍴 Restaurant Raviolo
Carrer Lepant, 13, Manresa
raviolo@raviolo.cat
93 874 09 59
www.raviolo.cat

🍴 Restaurant Rosamar
Carrer de la Creu, 16, Balsareny
rosamarbalsareny@gmail.com
93 820 02 51
www.restaurantrosamar.net

🍴 Restaurant Tesi
Carrer Verge de Juncadella, 1
Santpedor
restauranttesih@hotmail.com
93 832 16 25
www.restauranttesih.com

🍴 Restaurant Can Ferreroles
Ctra. BV-1123 km 2,5
Castellbell i el Vilar
restaurant@canferrerolesnou.cat
93 835 71 88
www.canferrerolesnou.cat

🌱 Alberg de Castelladral
Pl. de Castelladral, s/n, Navàs
quimmiro@albergcastelladral.cat
93 869 53 11
www.albergdecastelladral.cat

🌱 Hostal Soler
Carrer Major, 87, 08250
Sant Joan de Vilatorrada
info@hostalsoler.com
93 875 19 07
www.hostalsoler.com

🌱 Hotel-Hostal Abat Cisneros
Plaça del Monestir s/n
Monestir de Montserrat
informacio@larsa-montserrat.com
93 877 77 01
www.montserratvisita.com



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.

La Taula de l'oli

Uns anys cap aquí, un seguit de productors repartits per diferents punts del Bages estan esmerçant esforços en la recuperació del cultiu d'olivera.

Des del Consell Comarcal es du a terme un acompanyament i seguiment als productors d'oli per establir les bases d'un treball col·lectiu i d'acord amb un denominador comú: la valorització i promoció de les varietats locals i els seus olis singulars i de qualitat.

Els objectius comuns de la taula són donar a conèixer les varietats locals, definir paràmetres de qualitat, promocionar els olis al territori, l'elaboració d'un relat comú, oferir ofertes d'oleoturisme, etc.

És una taula dinàmica, oberta a tots aquells productors d'oli de la comarca que treballen amb les varietats corbella i verdal de Manresa.

Oleoturisme VIURE L'EXPERIÈNCIA

Les oliveres en marges, feixes i bancals són juntament amb les vinyes, els camps de conreus de secà i el bosc un paisatge característic de la comarca del Bages. Tal com el vi, l'oli forma part de la nostra història i cada gota conserva una petita part del passat.

Al Bages hi ha cellers amb llarga història i estima pel producte i el paisatge, que adaptats al món modern et permetran descobrir el nostre territori, podent gaudir de l'experiència de conèixer un producte de gran importància per la gastronomia i la salut.



ALTRES PRODUCTES SINGULARS DEL BAGES - WWW.REBOSTBAGES.CAT

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.



COL VERDA MANRESANA

Amb el fred arriba la col verda, i una de les més saboroses que tenim al nostre territori és la col verda manresana, una varietat cultivada a les zones de regadiu que envolten Manresa. La fondalada on està situada la ciutat fa que el fred sigui intens, i això fa la col manresana més tova i gustosa. És molt rica en vitamina C, fins i tot més que les taronges, ajuda a absorbir el ferro de la carn i reforça el sistema immunològic.



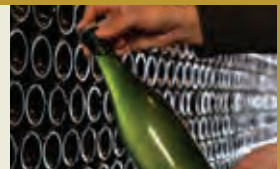
MONGETA DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX

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.



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.



Una guia del Rebot del Bages:



**CONSELL COMARCAL
DEL BAGES**

elrebotdel**Bages**

www.rebotbages.cat

Amb la col·laboració de:



alicia

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**



**Barcelona
és molt més**



**Diputació
Barcelona**



bagesturisme.cat



GeoParc
Catalunya Central

geoparc.cat



unesco
Geoparc Mundial



**Paisatges
Barcelona**

