



Concurs de la Cuina del Pelegrí

Per tal de donar visibilitat al projecte de ciutat Manresa 2022, es planteja aquest concurs de cuina popular on tota la ciutadania hi pot participar. Els premis es faran oficials en l'acte de cloenda de les 2es Jornades del Pelegrí a l'Escola Joviat el dia 30 de novembre a les 18.30 de la tarda.

Temàtica del concurs

La cuina del Pelegrí és la cuina del camí. Cuina per emportar, que es transporta i es pot menjar a qualsevol lloc. A casa nostra aquesta cuina és la dels **entrepans** i les **carmanyoles**

Categories

Es donaran dos primers Premis, un per a cada categoria i dos segons premis.

1. Millor carmanyola pel camí
2. Millor entrepà pel camí

Millor carmanyola pel camí

La tradició de la cuina de carmanyola -o de "tupper" com molts n'hi diuen actualment- és molt antiga i arrelada a casa nostra. Tant com la cultura de l'excursionisme i el senderisme, molt forta a la Catalunya central.

El mateix Ignasi Domènech va publicar el llibre "El carnet de cuina de l'excursionista" als anys vint del segle passat i que és ple de trucs i receptes per a aquesta cuina de "fer camí".

Avui en dia la cuina de la carmanyola és molt comú per endur a la feina i hi ha moltes persones que opten per aquest hàbit de *Take Away* casolà.

Sigui per anar a fer el camí de Sant Ignasi, sigui per una petita excursió o bé per portar a la feina, totes les carmanyoles són benvingudes al concurs de la Cuina del Pelegrí.

Que valorarem d'aquests plats de carmanyola?

Els criteris que tindrà en compte el jurat a l'hora de fer la valoració dels plats de carmanyola seran:

1. **Sabor:** El sabor només serà avaluat per als finalistes doncs la primera fase del concurs serà online i es farà un primer cribratge amb els criteris següents.
2. **Adequació a la carmanyola:** Que sigui un plat que realment s'adeqüi bé a ser transportat. Per exemple tindran millor puntuació els plats més fàcils de menjar, que no requereixin de tallar molt o els plats que tant es puguin menjar freds com calents.
3. **Equilibri nutricional:** Aquells plats que aportin un millor equilibri nutricional. Això vol dir diferents grups d'aliments (verdures, llegums, cereals, carn, peix...), mètodes de cocció

(al forn, bullit, vapor, fregit...) i quantitats. Aquests aspectes seran revisats per l'equip de nutricionistes de la Fundació Alícia.

4. **Aspecte:** Es valorarà l'atractiu estètic de cada carmanyola segons la combinació de colors, la disposició dels diferents elements o les possibles decoracions.
5. **Originalitat:** La creativitat i la innovació, sempre que vagi d'acord amb els criteris anteriors també seran tingudes en compte.

Millor entrepà pel camí

Els entrepans són elaboracions ideals per fer volar la imaginació. Gairebé qualsevol aliment es pot servir entremig de dos pans. Verdures, carn, peix, embotits... tot és possible en un entrepà. Només amb el pa tenim un ampli ventall de possibilitats, que van des del pa de brioix fins al rodó més rústic de llavors. Un entrepà és la solució més ràpida i pràctica per menjar pel camí.

Que valorarem dels entrepans?

1. **Sabor:** El sabor només serà avaluat per als finalistes doncs la primera fase del concurs es farà online i es farà un primer cribratge amb els criteris següents.
2. **Equilibri nutricional:** Aquells entrepans que aportin un millor equilibri nutricional. Això vol dir diferents grups d'aliments (verdures, llegums, cereals, carn, peix...), mètodes de cocció (al forn, bullit, vapor, fregit...) i quantitats. Aquests aspectes seran revisats per l'equip de nutricionistes de la Fundació Alícia.
3. **Format:** Que es pugui transportar, que tingui un format suggerent.
4. **Aspecte:** Es valorarà l'atractiu estètic de cada entrepà segons la combinació de colors i la disposició dels diferents elements.
5. **Originalitat:** La creativitat i la innovació, sempre que vagi d'acord amb els criteris anteriors també seran tingudes en compte.

Bases del concurs

1. Participants

Tothom, petits i grans sempre que no es dediquin a la cuina professionalment.

2. Inscripcions

No és necessària una inscripció prèvia. Un cop hagi elaborat la teva recepta, introdueix els ingredients, l'elaboració i una fotografia del plat en un document (en format *word* o *pdf*) i envia'l a la següent adreça de correu electrònic: cuinadelpelegri@alicia.cat.

En aquest correu hauràs d'indicar el teu nom, correu electrònic i número de telèfon per tal de posar-nos en contacte si ets un dels finalistes del concurs.

El termini del concurs finalitza el 26 de novembre de 2017. Per a qualsevol dubte es pot contactar amb la Fundació Alícia al telèfon 93 875 94 02 i demanar per Adriana Galvez.

3. Jurat

El jurat estarà format per xefs bagencs reconeguts, professors de cuina de l'escola Joviat i l'equip de nutricionistes de la Fundació Alícia.

4. Acte de presentació dels premiats

L'entrega de premis es farà el dijous 30 de novembre a les 18.30 h a l'Escola Joviat de Manresa.

Es convocaran els 5 finalistes de cada categoria i aquests hauran de portar les seves elaboracions a l'escola Joviat a les 17.30 h per a que el jurat tingui temps de tastar-les i deliberar. Cal que

cada participant porti 2 unitats de la seva elaboració (ja sigui carmanyola com entrepà) i que siguin suficientment grans per a que ho puguin tastar 5 persones.

Durant l'acte, l'escola Joviat farà una demostració de cuina d'entrepans i carmanyoles originals i creatives i la Fundació Alícia parlarà sobre al·lèrgies i intoleràncies i els mites que els envolten.

Finalment es farà un tast dels productes del Pelegrí per a tots els participants

5. Premis

Es repartiran 2 premis per a cada categoria

- 1r premi: EXPERIÈNCIA ENOGASTRONÒMICA A MANRESA: VISITA GUIADA A LA MANRESA IGNASIANA + DINAR A RESTAURANT AMB MENÚ DEL PELEGRÍ + VISITA A L'OLLER DEL MAS AMB TAST DE VINS + LOT DE PRODUCTES DEL PELEGRÍ (2 PERSONES)
- 2n premi: VISITA GUIADA A LA MANRESA IGNASIANA + VISITA A L'OLLER DEL MAS AMB TAST DE VINS + LOT DE PRODUCTES DEL PELEGRÍ.
- Premi pels finalistes: LOT DE PRODUCTES DEL PELEGRÍ.

Consulta la guia "La Cuina del Pelegrí" pel tal de conèixer el Camí Ignasià i la seva gastronomia.

Organitza:



Ajuntament
de Manresa



Col·laboren:



Grup Llobet

