# FIRA MERCAT EMPORDÀ

## CUINA I SALUT

## 28, 29 i 30 d'abril 2023

Diputació de Girona

Ajuntament de
Torroella de Montgrí

## DIJOUS 27 D'ABRIL

20 h Aula del Museu de la Mediterrània

**Xerrada "El triangle Català, recórrer el país a peu, amb bicicleta i amb caiac",** a càrrec de **Joan Fernàndez Giner i Pere Llos Puig**, que ens explicaran la seves vivències

## DIVENDRES 28 D'ABRIL

17.30 h Plaça de la Vila

**Berenar de productes de proximitat**
Activitat gratuïta

18.15 h Plaça de la Vila

**Animació musical "Cassoles, olles i cançons"**, a càrrec de **Carles Cuberes**

19 h Aula del Museu de la Mediterrània

**Taller de sòl pelvià: "Coneix, entén i cuida'l",** a càrrec **d'Alba Guillén i Marta Gurillo** del Centre De Mans fisioteràpia i osteopatia
Dirigit a homes i dones de qualsevol edat que vulguin prevenir o millorar el seu sòl pelvià
*Cal portar roba còmoda i màrfega, Places limitades*

19 h Plaça de la Vila

***Show Cooking* "Cuina autoimmune",** a càrrec de la dietista **Glenn Cots**

20 h Plaça de la Vila

**Tastets de productes de proximitat**

## DISSABTE 29 D'ABRIL

Tot el dia

**Tot el dia botiga al carrer amb decoracions de productes de proximitat**

de 10 a 20 h Passeig de Catalunya

**Mercat d'artesania i alimentació de proximitat**

de 10 a 20 h Passeig de Catalunya

**Mercat de Món Empordà, productes ecològics, artesanals i de km O**
Organitza: Associació Món Empordà

## DISSABTE 29 D'ABRIL

de 10 a 13 h Plaça del Mestre Pere Rigau

**Taller de cuina familiar "Prepara't el teu esmorzar",** a càrrec de la Xarranca

de 10 a 13 h Plaça del Mestre Pere Rigau

**Taller de pintar davantals,** a càrrec de la Xarranca

11.30 h Plaça de la Vila

**Show Cooking de cuina amb herbes silvestres amb les Champaneles,** a càrrec de Pilar Herrera i Marisa Benavente, divulgadores etnobotàniques, membres actives de l'associació Floracatalana.net i autores del llibre "*La gastronomia dels camins*"
Activitat moderada per la Sònia, la Foodlovers

de 12 a 13 h Plaça del Mestre Pere Rigau

**Animació itinerant "Els Cuiners",** a càrrec d'Eventiart cia.

12.30 h Auditori del Museu de la Mediterrània

**Conferència "Estratègies Nutricionals per millorar el rendiment esportiu",** a càrrec de l'Anna Sauló dietista-nutricionista especialitzada en l'àrea de l'esport

de 17 a 19 h Plaça del Mestre Pere Rigau

**Taller de salaó d'anxoves,** a càrrec de Tretze Cultura serveis educatius i culturals

de 17 a 20 h Plaça del Mestre Pere Rigau

**Taller de cuina familiar "Prepara't el teu berenar",** a càrrec de la Xarranca

de 17 a 20 h Passeig de Catalunya

**Vine a jugar al joc de l'energia i de l'Ecocasa,** a càrrec, ICAEN aula BGT Serveis

de 17.30 a 18.30 h Plaça del Mestre Pere Rigau

**Animació itinerant "Els Cuiners",** a càrrec d'Eventiart cia.

18 h Plaça de la Vila

LA FOODLOVERS!

***Show Cooking* amb productes de proximitat,** a càrrec de l'Arnau París, el cuiner de *Cuines* de TV3 i guanyador de *Masterchef*
Activitat moderada per la Sònia, la Foodlovers

## DIUMENGE 30 D'ABRIL

de 10 a 12 h Aparcament per pujar al Castell.

**Descoberta de "les plantes remeieres del Montgrí",** a càrrec dels serveis pedagògics del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i Baix Ter
Dificultat: baixa

Cal inscripció prèvia: https://www.gisfera.com/guiatgessalvatges/tour/descoberta-de-les-plantes-remeieres-del-montgri/

## DILLUNS 1 DE MAIG

**41a Festa del Pedal Torroella de Montgrí, a càrrec del Club Ciclista Montgrí**

Ajuntament de Torroella de Montgrí

Diputació de Girona

Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Energia

Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter

can Quintana Museu de la Mediterrània

gisfera COOPERATIVA GEOAMBIENTAL

Champanela

ECOMERCATS MÓN EMPORDÀ TOTS ELS DISSABTES

CLUB CICLISTA MONTGRÍ