Els estudiants d'hostaleria de Palafrugell aprenen a fer Es Niu

La sessió formativa sobre aquest plat emblemàtic de la gasrtonomia local culminarà aquest dissabte amb el Niu Popular a la plaça Nova

Es Niu ha tornat aquesta setmana als fogons del cicle formatiu d'Hostaleria de l'Institut Baix Empordà. Alumnes del centre han participat en una sessió pràctica per aprendre a elaborar aquest plat, considerat el més emblemàtic de la cuina tradicional palafrugellenca. L'activitat s'ha fet per segon any consecutiu amb la participació dels cuiners Antonio Estrach i Kim Farrarons, que han comptat aquesta vegada amb la participació d'Unax Martínez, un jove palafrugellenc que ha après a cuinar aquest plat de la mà del seu avi.

La sessió forma part de la campanya gastronòmica Es Niu de Palafrugell, impulsada per l'Ajuntament amb la col·laboració de l'Escola d'Hostaleria de l'Institut Baix Empordà, amb l'objectiu de "transmetre a les noves generacions els coneixements i les tècniques d'elaboració d'aquest guisat històric, així com donar continuïtat a una recepta vinculada a la identitat gastronòmica del municipi", segons un comunicat del servei de premsa municipal.

Els cuiners Unax Martínez, Kim Farrarons i Antonio Estrach, abans d'impartir la classe als alumnes d'hostaleria. / Ajuntament de Palafrugell

Es Niu és un guisat d'origen molt antic i vinculat a la història de Palafrugell. Inicialment era un plat de Quaresma sense carn, elaborat amb tripa de bacallà, ou dur, peixopalo i patata. Amb el pas del temps, els pescadors hi van incorporar sèpia, mentre que els surers hi van afegir aviram i salsitxes.

Durant la sessió formativa d'aquesta setmana a l'Escola d'Hostaleria de l'Institut Baix Empordà, els cuiners van compartir amb els alumnes els diferents passos de preparació i alguns secrets d'una elaboració que requereix "temps, paciència i precisió". Segons l'Ajuntament, "la participació d'Unax Martínez aporta, a més, una vessant de transmissió familiar de la recepta. El jove cuiner va aprendre a fer Es Niu del seu avi i actualment també imparteix tallers a Can Genís per donar a conèixer aquest plat tradicional, en el marc de la campanya".

La sessió formativa culminarà amb el Niu Popular, que se celebrarà aquest dissabte 7 de novembre, a les 12 h, a la plaça Nova. L'activitat permetrà als palafrugellencs i visitants tastar aquest plat tan característic. Per tres euros, es rebrà una ració d'Es Niu i un got de vi. Els tiquets es podran adquirir al mateix espai fins a exhaurir les existències.

Una ració d'Es Niu, el plat més emblemàtic de Palafrugell. / Ajuntament de Palafrugell

Aquesta activitat complementa la campanya gastronòmica i vol, segons els seus impulsors, "apropar Es Niu a nous públics, alhora que reforça la implicació de les noves generacions en la preservació del patrimoni culinari". A més, "la col·laboració amb l'Institut Baix Empordà facilita que els futurs professionals de la cuina coneguin i incorporin la gastronomia tradicional del territori".

La campanya gastronòmica d’aquest any, que s’allarga fins al 13 de desembre, incorpora diverses activitats per donar a conèixer Es Niu des de diferents vessants. La programació inclou una visita guiada al Museu del Suro de Catalunya, el 13 de desembre, per descobrir els orígens del plat i la seva vinculació amb la tradició surera de Palafrugell.

La Fundació Josep Pla acollirà, el 18 de novembre, un tast maridat amb textos de l’escriptor palafrugellenc i la participació de quatre restauradors locals. L’endemà, el 19 de novembre, la Biblioteca de Palafrugell oferirà una xerrada sobre la recepta i la història del plat, a càrrec de l’escriptor i crític gastronòmic Salvador Garcia-Arbós, col·laborador de Diari de Girona i de Girona Delícia.

La programació també incorpora Can Genís, amb un cicle de tallers de cuina adreçats a joves d’entre 12 i 16 anys, conduïts per Unax Martínez. Després d’una primera sessió dedicada a la cuina de temporada, el 27 de novembre s’hi farà un taller específic d’Es Niu. El cicle acabarà el 18 de desembre amb una sessió de pastisseria de Nadal.

Es Niu era un plat era habitual entre les colles de surers, que el compartien els dilluns a les barraques. La seva elaboració llarga i laboriosa explica que actualment no sigui habitual trobar-lo a les cartes dels restaurants i que sovint calgui encarregar-lo prèviament. Ara n'hi ha quatre que l'ofereixen durant la campanya: L’Arc, La Xicra, Pa i Raïm i Xadó.

Notícies relacionades

La iniciativa persegueix "mantenir viva aquesta tradició, donar a conèixer la recepta i facilitar que noves generacions i visitants descobreixin un dels plats més singulars de la cuina local".

Font de l'article: https://www.diaridegirona.cat/gironadelicia/2026/11/06/els-estudiants-dhostaleria-palafrugell-aprenen-136176878.html