



## Fesols de Santa Pau, un llegum de sabor únic

Els Fesols de Santa Pau són molt més que un llegum: són un símbol gastronòmic de la terra volcànica de la Garrotxa.

Blancs, petits, arrodonits i amb una textura llisa i lleugerament brillant, destaquen pel seu sabor suau i cremós.

El secret del seu sabor rau en el sòl volcànic, porós i lleuger, que reté l'aigua de manera justa i proporciona unes condicions òptimes per al cultiu.

Un cop cuits, presenten una pell gairebé imperceptible i una textura equilibrada, que els fa únics i molt apreciats a la gastronomia catalana.



L'origen de la paraula fesol prové del grec antic φάσηλος (phásēlos), que designava un tipus d'embarcació allargada, similar a la forma de la tavella d'aquests llegums. Inicialment, aquest nom s'utilitzava per als llegums europeus (com els del gènere *Vigna* o el fesol de l'ull negre), però després del descobriment d'Amèrica, també es va aplicar als fesols del nou continent (*Phaseolus vulgaris*).

La paraula mongeta també fa referència al mateix producte que el fesol, però té un origen diferent: prové del llatí vulgar *monicula*, diminutiu de monja, probablement pel seu color blanc.



φάσηλος

## Origen i evolució

La primera constància de plantes conreades del gènere *Phaseolus vulgaris* és de fa 7.000 anys al Perú, però no va ser fins al s. XVI que, amb les rutes comercials amb Amèrica, es van introduir a Europa.

Als segles XVIII i XIX, els indians de la zona de la Garrotxa en van introduir el cultiu, portant-lo d'Amèrica Central, i es va convertir en un element fonamental de l'economia agrícola i la gastronomia local.

A mitjans del segle XIX, la seva fama va arribar a París, on es van intentar presentar a l'Exposició Universal de 1854, però com que no n'era l'època, no s'hi van poder mostrar.



Inicialment, es plantaven entre el blat de moro perquè s'hi enfilessin, però els cultivadors van anar seleccionant plantes de mata baixa, per poder-les conrear soles i facilitar-ne el cultiu.

La fesolera fa la flor blanca, després beines que passen de verd a granat i, finalment, quan s'asseca, té un color groc apergaminat.

Els fesols es conreen en secà i la producció varia segons la climatologia.



## L'Associació de Cultivadors

L'Associació de Cultivadors de Fesols de Santa Pau és clau en la preservació i promoció d'aquest llegum tradicional de la Garrotxa. Des de 1988, ha impulsat millores en el cultiu, la comercialització i la protecció del producte, i ha aconseguit el reconeixement de la Denominació d'Origen Protegida (DOP): un distintiu europeu que té com objectiu reconèixer els productes tradicionals, agrícoles i alimentaris de qualitat.


### Associació de Cultivadors de Fesols de Santa Pau

C/ Major, 23  
17811 Santa Pau (Girona)  
Tel.: 972 680 002  
www.fesolsdesantapau.cat



## Productors i envasadors

Productors i envasadors amb el segell de Denominació d'Origen Protegida DOP


**Carles Masias Codina**   
Mas Patxet  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 626 504 895

**Lluís Suñer Costa**   
Mas la Canova dels Arcs  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 972 680 281


**Francesc Serra Reixach**   
Mas la Quintana  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 972 680 006 / 609 848 628

**Montserrat Miralles Ferrer**   
Can Maia de la Cot  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 972 272 308

**Joan Ayats Pararols**   
Can Toca  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 972 265 761

**Obrador Mas Martinyà**   
Crta. GI-524 km. 5,4.  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 621 40 18 57

**Joan Orri Funosas**   
Mas Martinyà  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 972 680 259

**Santi Juanola Coll**   
Mas Bassols  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 616 420 283

**Josep M. Collellmir Morales**   
La Torroella dels Arcs  
Santa Pau, 17811. Girona  
Tel. 619 265 363



 Productor  Envasador

fesols  
de  
Santa Pau



## El cicle del fesol

El cicle del fesol és curt: unes 12 setmanes entre la sembra i la collita. No obstant això, els treballs comencen abans d'aquest cicle i acaben després, seguint diferents fases que tradicionalment es feien manualment, i ara, amb l'ajuda de maquinària.



Abans de sembrar els fesols, s'ha de **preparar el camp**, netejant-lo de males herbes i esperant la saó, que és el grau d'humitat adequat per a la sembra.

La **sembra** dels fesols es fa en regues i a poca profunditat.

La **collita** es fa quan les tavelles estan plenes, moment en què s'arrenquen les plantes perquè s'assequin al camp.

La **batuda** permet extreure els grans de les tavelles.

Amb la **ventada** i la **garbellada**, s'eliminen les pelloses i els grans defectuosos o de mida petita.

La **triada** manual es fa per separar els grans perfectes dels que no ho són.

Finalment, s'**envasen** en sec o cuits, a punt per ser comercialitzats.

## Superaliment de proximitat



Els fesols són un aliment ric en nutrients essencials i destaquen pel seu alt contingut en proteïnes, fibra, vitamines i minerals com el ferro, el calci i el zinc.

Aquest llegum és ideal per a dietes equilibrades i saludables, ja que contribueix a reduir el colesterol, millorar la salut intestinal i proporcionar energia sostinguda.

A més, són una opció econòmica i versàtil, imprescindible en dietes vegetarianes i mediterrànies, gràcies al seu valor nutritiu i la seva sostenibilitat.

Valors mitjans per 100 g	
Valor energètic	332 kj/78 kcal
Greixos	<1 g
Greixos saturats	<1 g
Hidrats de carboni	13,5 g
Sucres	0,79 g
Sal	0,91 g
Proteïnes	5,87 g

## Un producte volcànic



La producció dels Fesols de Santa Pau amb DOP es limita als sòls volcànics de la Garrotxa, que inclouen els municipis de Santa Pau, Castellfollit de la Roca, Sant Feliu de Pallerols, Sant Joan les Fonts, Olot, les Preses i les Planes d'Hostoles. Aquests sòls únics, resultat d'emissions volcàniques, ofereixen unes condicions excepcionals per al cultiu dels fesols.

Santa Pau n'és el principal nucli de producció, consolidant aquesta zona com un referent agrícola singular.



## Producte gastronòmic de cuina volcànica

Els Fesols de Santa Pau són un dels protagonistes de la cuina volcànica, un moviment gastronòmic de la Garrotxa que destaca pel respecte al territori i la proximitat dels seus ingredients.

Cultivats en sòls volcànics, aquests llegums ofereixen un sabor únic i una textura excepcional.

Els restaurants de cuina volcànica els incorporen en receptes tradicionals i innovadores, mostrant la riquesa natural de la comarca i posant en valor una gastronomia sostenible i arrelada al paisatge.



## Segells de qualitat

Els Fesols de Santa Pau són sinònim de qualitat i autenticitat, i compten amb diversos segells que ho acrediten.

El logotip propi de la DOP Fesols de Santa Pau i el logotip europeu són els segells que en garanteixen el seu origen i la seva qualitat.

L'autèntic fesol de Santa Pau, tal com indica la Denominació d'Origen Protegida (DOP), no es ven mai a granel. Es comercialitza sempre envasat i amb l'etiqueta del Consell Regulador, ja sigui en sec, cuit o en conserva.

A més, el segell Girona Excel·lent de la Diputació de Girona, en reforça el seu prestigi agroalimentari.

Aquests distintius ofereixen als consumidors una garantia de traçabilitat, qualitat i respecte per l'entorn.

## Denominació d'Origen Protegida

La Denominació d'Origen Protegida (DOP) Fesols de Santa Pau, creada el 2015, garanteix la qualitat dels fesols produïts als sòls volcànics de la Garrotxa, protegeix les varietats tradicionals i preserva els valors històrics i gastronòmics del cultiu.

El Consell Regulador supervisa que els processos de cultiu i elaboració compleixin els requisits establerts, assegurant un producte d'origen i qualitat reconeguda.



## La Fira del Fesol

La Fira de Sant Antoni, que se celebra a Santa Pau el cap de setmana més proper al 17 de gener, és una festa popular dedicada a Sant Antoni Abat.

Es va suspendre durant la postguerra i es va recuperar el 1982. El 1991, es va transformar en una fira gastronòmica dedicada als Fesols de Santa Pau.

Diferents parades amb productors, artesans i restauradors de la zona presenten les seves receptes amb aquest llegum com a ingredient principal.

Amb el lliurament del "Fesol d'or" es reconeix les persones més implicades de la comunitat.

