

**EL MEU RELAT:** Era un dia molt assolejat, i per aquells camps d'arràs del delta de l'Ebre no naixia juntament amb la seva família en Monti.

Un bon dia en Monti va veure que al camp on vivia només baixava aigua i no baixaven sediments: Pedres, terra, troncs ETC. Al dia següent quan es va llevar el primer que va fer va ser mirar si havia baixat algun tronc o algun sediments i no, no havia baixat res, només baixava aigua i més aigua, en Monti que era llest i savi va pensar que allò li afectaria a ell i a la seva família.

Al dia següent va reunir a la família per comentar-los el cas tan estrany que passava, i va dir: Demà pel matí anirem una mica més adalt dels camps a veure que impedeix que baixen sediments.

I així ho van fer, al dia següent pel matí prou en Monti i la seva família van començar a caminar camps amunt, i després de caminar i caminar, la seva gran sorpresa va ser: Uns grans murs!, que no deixaven que els arribessin sediments!!!

Pero com tot a esta vida, tenen unes ventatges i desventatges, la ventatja es que tenen aigua envasada per necessitats importants com l'aigua que beuen i la desventatja es que no li arriben sediments i esta patint les conseqüències i en Monti pensant, pensant en allò es va quedar dormit i...

EL TEMPS HO DIRÀ.

Fi.

Nom i Cognoms: Berta Bernardez Boix

Població i província: Tortosa - Tarragona

Escola i curs: Escola part rodo de camprodo



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUEIX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



## LA RECEPTE D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS: Arros Fantasia

**Ingredients:** 200g de gesols - 50g de bracó - Una cullerada de grans de pebre roix - 1 cebra - 2 dents d'all - 250g d'arros - 3 tomàcocs madurs - 100ml de oli d'oliva - Una gulla de julivert - 1 romaní - 1 tros de xoriço - Llima

**Preparació:** 1- Deixa els gesols en aigua 5h i coure'ls 2- prepara salsa espesa amb la cebra tallada a rodones fines, dents d'all picat, la tomàcoca tallada a mini trossos i sal. 3- Ficar el xoriço i el bracó amb els gesols junt en l'arros i aigua. 4- quan s'agi cuat l'arros posa la salsa que has preparat 5- apagar el foc mesclar pebre roix en l'arros i que repose 5m 6- decorar en bracó, tomàcoca i romaní julivert picat. 7- acompanyar la cebra en una paella molt calenta. posar-hi sal i pebre de llima i servir la verdura amb l'arros.



## EL MEU RELAT: EL MONTI VALENT

En molts anys al delta de l'Ebre hi vivia un gran d'arròs que es deia Monti i que vivia molt feliç amb la seva família. Però un dia es van quedar sense aigua i la gent no podia plantar arròs. Llavors no tenien menjar, com el Monti era molt valent va decidir anar a Itàlia on hi havia molta aigua i on vivien uns familiars seus. Quan va arribar es va trobar a un dels seus cosins i li van preguntar que què feia allà. Llavors els hi va explicar que al delta s'havien quedat sense aigua i que necessitaven ajuda. El cosí li va dir que tenia una idea, tots els grans d'arròs van fer una cadena on van anar passant galledes d'aigua que anaven des d'Itàlia fins al delta. I així es van tornar a tenir aigua i van ser feliços.

Nom i Cognoms: Shereyade Garcia Vazquez  
Població i província: SANT BOI DE LLOBREGAT  
Escola i curs: ANTONI TÀPIES, 3RA



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUUEIX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



LA RECEPTE D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS: *arròs amb llet*

Ingredients: *200g d'arròs, 1l de llet, 200g de sucre, 1 trela de llimona, 1 cana de canyella i canyella en pals.*

Preparació: *Es trasa l'arròs en aigua al foc fins que arrenqui el bull, i després es cobreix-la.*

*Es trasa la llet, la trela de llimona, un tros de cana de canyella i el sucre en un cassó, remeneu-la fins que comenci a bullir.*

*Es fica l'arròs i es deixa coure durant 20 minuts a foc lent.*

*Es trasa al final la quantitat que tu vulguis i s'hi afegeix una mica de canyella en pals i el damunt de l'arròs.*



**EL MEU RELAT:** Hola, amics! El meu nom és Monti i tinc 8 anys. Visc al Delta de l'Ebre, la zona arrosera més extensa de Catalunya, on convisc amb milers d'arrossos com jo. Cada dia prenem molt el sol, ens encanta!! I els nostres amics els conreadors ens reguen cada dia per refrescar-nos i per omplir les nostres panxes. Així cada dia ens fem més grans i rodonets. Tots sabem que en poc temps ens treuran del camp per portar-nos a les cuines de les vostres cases. Amb nosaltres podeu fer milers de receptes boníssimes i sanes. Esperem gaudir molt a la taula amb nosaltres!!

Monti

Nom i Cognoms:

Paola Sanchez Limones

Població i província:

Sabadell

Escola i curs:

Vedruna Centre, EP3A



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUUEIX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



LA RECEPTE D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS:

Risotto de bolets

Ingredients: Arròs, una ceba, mantega, brou de  
verdures i formatge grana padano.

Preparació: 1 Cuinar els bolets en una paella amb  
una mica d'oli. 2 Posar mantega en una olla  
amb ceba i escalfan. 3 Afegir un got de vi  
i posar un grapat d'arròs. 4 Afegir un litre de  
verdones i remoure durant vint minuts fins  
que el brou es consumeixi. 5 Servir l'arròs  
en plats i afegir el formatge.



EL MEU RELAT:

"L'arada més lluit"

Era una tarda d'estiu i tot semblava estar molt tranquil i el nostre protagonista Monti dormia tranquilament.

De cop i volta un soroll li va despertar. Que passaria?

- Que venen que venen!
- Qui ve?; pensava el Monti?
- Que venen els caragols poma.

El Monti va pensar qui eren aquests caragols poma. Serà un caragol amb una poma a la dorca?

Un amic li va explicar que els caragols poma eren uns animals que es menjaven les plantes dels arrossos. Aleshores un altre amic els va explicar que si es menjaven les plantes dels arrossos, ja no podrien créixer, ni fer paella amb els altres grams d'arros i tampoc podrien fer créixer més plantes.

- Ostres! Va dir el Monti. Això ho hem de solucionar. Aleshores el Monti va pensar que si no podia créixer no maduraria i no podria veure l'exterior.

- Que es aquest soroll? El Monti va mirar al cel i va veure molts ocells. L'amic li va dir que si es movien podrien cridar la seva atenció i així veurien els caragols i se'ls menjarien.

El Monti va avisar als altres grams d'arros. Tot es van moure junts, els ocells es van apropar, van veure els caragols i se'ls van menjar. Per fi el Monti va poder tornar a dormir tranquil.

Nom i Cognoms: Nil Alay.

Població i província: Palau de Pobleja, Província de Barcelona.

Escola i curs: Escola L'Ortig. 3r EP



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUUEIX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



LA RECEPTE D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS: "Arròs de cranc!!"

Ingredients: Granc blau, arròs del Montsià, rossellones, vi blanc, ceba, pebró, tomàquet, brou de peix, oli i sal.

Preparació: Primer fem el sofregit amb el pebró, el tomàquet, la ceba i una mica d'oli i sal.

Després escaldem el cranc.

Mes endavant quan el sofregit està fet posem el cranc a trossets, i posem les rossellones a l'aigua fins que s'obrim i si volem podem tirar un raig de vi al sofregit.

Al final tirem l'arròs i ho remenem fins que agafi color, tirem el brou de peix i esperem a que és còcuin l'arròs.

Surte un arròs espectacular!!!



EL MEU RELAT:

# EN MONTI REP UNA VISITA

Fa uns anys, una família amb pocs diners va anar al Delta de l'Ebre. Estaven buscant la manera de trobar feina per aconseguir menjar i un lloc per viure.

Un dia, mentre anaven per un dels camins del Delta, van veure el Monti que estava plantant arròs. En Monti, que va veure que era una família amb pocs recursos, els va preguntar si els podia ajudar en alguna cosa. El matrimoni va contestar que en aquell moment el que necessitaven era donar de menjar als seus dos fills. Aleshores, el Monti els va proposar anar a casa seva per convidar-los a dinar. La família molt agraïda ho va acceptar.

Mentres dinaven, els pares van estar explicant que degut a unes fortes tempestes van perdre la casa i totes les seves poses. En Monti els va dir que els ensenyaria a plantar arròs per a que no els faltés mai el menjar i poguessin guanyar-se la vida per aconseguir un lloc on viure i poder comprar el que necessitessin els seus fills.

La família va estar molt contenta per la generositat del Monti.

Nom i Cognoms:

Enric Gómez Domínguez

Població i província:

Tarragona - Tarragona

Escola i curs:

Escola Teresianes - 3r Primària



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUEIX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



LA RECEPTA D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS:

## ARRÒS AMB LLET

**Ingredients:** 1 l. de llet sencera, 100 gr. d'arròs Montsià, una rodanxa de pell de llimona, una rodanxa de pell de taronja, una arrel de canyella, 70 gr. de sucre i 10 gr. de mantega.

**Preparació:** 1. Afegir tots aquests ingredients en una olla i engegarem el foc. Anem remenant contínuament.

2. Quan la llet pugi per l'escalfor, baixem el foc mig/suau, que la llet no arribi a bullir, fins que li quedi poc a l'arròs per tancar del tot.

3. Ho traspassarem en un recipient apropiat i ho deixem refredar unes hores en ambient fred. Empolvorem amb canyella molta per sobre i ho guardem a la nevera.

4. Quan estigui fred ja estarà llest per menjar.  
Espero que us agradi.



EL MEU RELAT:

## EL MEU MONTI

Vet aquí una vegada  
vaig anar-me'n a dormir  
amb la taula ben parada  
i els plats bruts per recollir.

Feia estona que dormia  
com un tron roncant al llit,  
però un soroll que se sentia  
va causar-me un gran neguit.

Jo que em llevo de puntetes  
i a la cuina ho veig tot net:  
nets els plats, les olles netes;  
penso: «Aquí hi ha algun follet!?»

Torno al llit per fer-li creure  
que m'adormo de veritat;  
per si un cas em veia veure,  
la llanterna he preparat.

Una farta riallada  
he sentit als peus del llit,  
i el meu peu una estrebada:  
era el MONTI qui m'estirava el dit!

Nom i Cognoms: Ingrid Simon Viladegans  
Població i província: CAMPDEBÀVOL (GIRONA)  
Escola i curs: Escola pirineu 3r



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUUEIX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



LA RECEPTE D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS: **ARRÒS AMB LLET!**

Ingredients: 1L DE LLET, 150 GR D'ARRÒS MONT-  
SIÀ, 1/2 BRANCA DE CANYELLA, 125GR  
DE SUCRE, PELL D'ILLI MONA, CANYELLA POLS.

Preparació: Posem la llet a bullir amb la pell de llimona  
i la branca de canyella, i quan bulli hi tirem  
l'arros Montsià que courem durant 15 minuts a foc lent,  
i remenant de tant en tant. Tot seguit hi afegirem  
el sucre i ho couremtr 15 minuts més.

Quan quedi pastos el retirem del foc, llavors  
traiem la pell de llimona i la branqueta  
de canyella, el deixem refredar i ens en taulem  
per menjar!!!



EL MEU RELAT:

"En Menti contra el càncer"

Un dia en Menti va veure a la televisió molta gent que patia per càncer. Llavors va decidir fer un avrià per curar el càncer de mama. Va pensar en algun nom per l'avrià.  
- Mmm... Curarcàncer. Si m'encanta! - Va pensar.

Se'n va anar al supermercat, va comprar avrià, oli i reinagre.

Quan va tornar a casa va agafar unes espècies màgiques per fer curar-lo. Llavors ja va preparar la recepta, i va anar a la televisió.

- Hola, veull fer famés un avrià contra el càncer de mama - Va dir en Menti.

- Perdó, però es impossible fer famés això, perquè es impossible aquet avrià - Van contestar els de la televisió.

En Menti se'n va anar trist.

Però va tindre la idea de fer la seva pròpia botiga. Molta gent va anar a comprar l'avrià Curarcàncer.

El dia següent va veure les notícies i l'avrià Curarcàncer va ser famés!

- Aquet avrià ha salvat a molta gent amb càncer de mama i això gràcies en... Menti! - Va dir la televisió.  
- Soc la persona més feliç del món! - Va dir en Menti. Fi.

Nom i Cognoms:

Sara Morada Alcalde

Població i província:

Pallejà, Província de Barcelona

Escola i curs:

Escola l'Orxella 3r EP



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUÏX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



LA RECEPTA D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS: Arròs de Pescadors

Ingredients: Arròs Montsià, oli, aigua, sal, tomàquet, myora  
gambes, all, pebroet, lluç i rap.

Preparació: Primer fem el peix a bullir.  
Mentrestant sofregim el pebroet, el tomàquet,  
l'anyoca i l'all.

Quan ha bullit el peix el treiem i netagem  
les espines.

Després li treiem la closca a les  
gambes.

Aleshores fem la quantitat d'arròs i el  
debe de coure de bullir. El peix:

Quan ha bullit una mica fem el peix i les gambes.  
Finalment deixem uns vint minuts aproximadament i ho posem  
al forn.



EL MEU RELAT:

# EL MONTI SUPERHEROI

Un dia el Monti estava mirant la televisió i de cop i volta va escoltar una notícia que li va impressionar: Rússia havia declarat la guerra amb Ucraïna! El Monti es va preocupar per la gent que vivia allí i va començar a pensar com els podia ajudar. Després de pensar una estona va dir: ja ho tinc! em convertiré en un superheroi per portar avions als nens d'Ucraïna. Va volar amb un sac d'avions que no s'acabava mai. Quan va arribar al refugi va aterrar i va donar un plat ple d'avions a cada persona que hi havia allí però com l'avió era màgic es va convertir amb el plat favorit d'avió de cada persona. Tot els nens molt alegres diem: "gràcies, Monti!"

Nom i cognoms: Laia Martí Marzá

Població i província: Mora Dels Terres de Tarragona

Escola i curs: Santa Teresa 3r

Si quedo guantador/a aviseu a: Susana Martí Barcelles

Telèfon i e-mail de contacte: 655 51 78 73 gexumarza@yahoo.es



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUUEIX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



LA RECEPTE D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS: *Arròs amb pollastre al curry*

**Ingredients:** 400 g d'arròs, 800 ml de brou de pollastre, un pebrot roig, un pebrot verd, 4 cullerades de curry, 2 petxugues de pollastre, sal, pebre, oli i all

**Preparació:** A una paellera posem oli i sofregim el pebrot verd, roig i l'all. Afehim el pollastre salpimentat, tallat a quadrats. Quan el pollastre estigui fet afehim l'arròs. Donem voltes un minut i a continuació afehim el brou (millor si està calent) i posem també el curry. Deixem cuinar 20 min a foc mig.



EL MEU RELAT: El problema de Moti te solució

Hi havia una vegada el Manti: Qui és el Moti? És un gra d'arròs molt amable i li agradava ajudar a la gent. Ara que ja sabeu qui és el Moti, comencem la història.

Un dia, el Moti va marxar a l'Índia per visitar els seus familiars. Quan va arribar, va veure que havia un nen que no li agradava l'arròs.

El Moti i el seu cosí no s'ho podien creure. Van pensar i pensar com podria fer perquè al nen li agradés l'arròs. Van tenir una idea: preparar plats d'arròs molt deliciosos! Però el nen no els volia ni tastar.

Ja sabeu que el Moti era molt simpàtic, doncs no el va cridar ni renyar sino va pensar una altra idea. Li va dir que si no volia menjar de la Índia li ensenyaria que en altres països també mengen arròs. Així que en Muntak el nen, i el Manti van visitar per tot el món: Culebra, Itàlia, Catalunya i va veure molt plats d'arròs. Al nen li va agradar tant va voler provar l'arròs. I li va encantar! i conte contat ja s'ha acabat.

Nom i Cognoms: SALMA AKRATCH

Població i província: BALAGUER, LA NOGUERA

Escola i curs: ESCOLA GASTAR DE PORTOLÀ, 3r A



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUÏX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



Salma Abrach

AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.

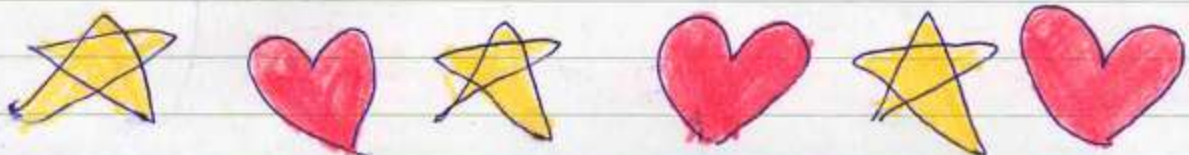


LA RECEPTE D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS: D'arròs de carn i  
escolada.

Ingredients: Carn, col, tomàquet, Cagombre,  
arros.

Preparació: ① talla la carn de pollastre a trossos  
② Després talla la col, el Tomàquet i  
el cagombre.  
③ Pose l'arròs al plat.  
④ Ajuntem les verdures i la carn

Despues ens xupem els dits!





EL MEU RELAT:

En un petit poble a la vora del mar vivia una noia que es deia Maria, des de petita s'havia dedicat al cultiu d'arròs un bon dia al llevar-se es va trobar els camps inundats d'aigua salada i totes les plantes mortes.

Els científics van començar a investigar per tal de descobrir un nou tipus d'arròs que el proces no fos tant foragat.

Al cap d'un any de treball els científics van poder crear un nou arròs que només calia plantar-la en qualsevol lloc i creixia a l'instant. Però els científics no se n'havien adonat que en comptes d'aportar vitamines aportava malalties però era massa tard per informar, perquè molta gent avien del món ja n'havia menjat, excepte la Maria. Ella va decidir buscar una cura però no sabia com, després de rumiar molt de temps va decidir que quinaria una de les seves famoses paelles amb l'herba màgica que buscava cada any al banc del Gerdà i invitava a tots els malalts i veïns aquí que es van curar.

Nom i Cognoms:

Cerc Rey Vidal

Població i província:

Riudor Lleida

Escola i curs:

Manllevant de paelles 4.1



EL DELTA DE L'EBRE ÉS UNA ZONA HUMIDA  
QUE PRODUUEIX MOLT ARRÒS.  
ÉS UN LLOC PERFECTE PERQUÈ L'ARRÒS  
NECESSITA MOLTA AIGUA DOLÇA I LLUM,  
A MÉS, LA TERRA ÉS MOLT PLANA.



AQUÍ A CATALUNYA,  
TENIM L'ARRÒS  
DEL DELTA DE L'EBRE,  
UN DELS MILLORS  
DEL MÓN.



LA RECEPTA D'ARRÒS QUE FEM A CASA ÉS: *Arros a la cubana*

Ingredients: *arros, sal, aigua, fulla de llorer, salsa de tomata, tonyina i ou.*

Preparació:

- 1. Omplir una olla amb aigua, sal i una fulla de llorer.*
- 2. Ficar-la al foc fins que bulli.*
- 3. Posar l'arros i deixar-la coure durant 20 minuts.*
- 4. Escórrer, pagar-ho per aigua freda.*
- 5. Distribuir l'arros als plats.*
- 6. Cobrir amb salsa de tomata i la tonyina.*
- 7. Fer l'ou farrat i posar-lo al damunt.*