

---

Centre Cívic El Sortidor

---

# A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

---

Tardor 2016

---



Coordinadora d'entitats



**Poble Sec**

Ajuntament de  
**Barcelona**



---

**A taula! Cicle de cultura i gastronomia** neix l'any 2007 i forma part de la programació del Centre Cívic El Sortidor situat al barri del Poble-sec.

És un projecte de ciutat, singular i innovador, en el qual tenen cabuda tots els tallers de cuina imaginables i totes les activitats culturals relacionades amb el món de la gastronomia.

Per això, us convidem a conèixer i tastar la nostra programació de tardor.

**Que vagi de gust!**

---

## **A TAULA! SURT DEL SORTIDOR**

Sortides relacionades amb la gastronomia per poder comprovar personalment com s'elaboren diferents productes i conèixer la història d'indrets interessants i singulars.

---

## **CUINA EN FAMÍLIA**

La cuina es convertirà en l'espai on compartir moments en família. Per mitjà de tallers pràctics ens apropem a l'art de la gastronomia des de totes les edats.

---

## **EL CISTELL**

Els monogràfics i l'elaboració de plats sota el guiatge d'un professional són al cistell. Un cistell ple d'activitats i de curiositats per saber més de la cuina i dels aliments. Assaboriu-ne els productes!

---

## **LA HISTÒRIA A TAULA**

Mitjançant la cuina farem viatges per diferents èpoques de la història i coneixerem com cuinaven i què menjaven les poblacions que ens han precedit. Descobriu el llegat gastronòmic que ens han deixat!

---

## **L'AULA DEL GURMET**

Obrim les portes de la cuina per oferir-vos diverses activitats formatives sobre l'aprenentatge de tècniques culinàries. Un ampli ventall de tallers per als paladars més exigents.

---

## **TARDOR A TAULA**

Monogràfics, activitats i sortida al voltant dels productes de temporada.

---

## **NADAL A TAULA**

Monogràfics on coneixereu diferents tradicions gastronòmiques i aprendreu a preparar àpats per deixar bocabadats familiars i amistats durant aquestes festes.

---

## **LA CUINA DELS BONS HÀBITS**

L'alimentació i la salut tenen una relació molt estreta. Experts en medicina i nutrició ens aproparan als bons hàbits alimentaris mitjançant conferències i tallers adreçats al públic en general.

---

## **LA CUINA DEL MÓN**

Enguany, La Cuina del Món ens presenta diferents activitats per celebrar el 15è aniversari d'aquest cicle de cultura i gastronomia.

---

## **L'ESCOLA A TAULA**

Obrim la cuina a les escoles del Poble-sec perquè vinguin a conèixer els aliments d'una dieta saludable i els infants aprenguin a cuinar-los a la vegada que es diverteixen.

---

---

**ECO TALLERS AMB PRODUCTES ECOLÒGICS**

**! Cal inscripció prèvia**

---

A TAULA! SURT DEL SORTIDOR



## VISITA A LA LLOTJA DE BARCELONA

**Dimarts**, 27 de setembre, de 16 a 18 h

Activitat gratuïta. Places limitades

Preu entrada: 5 €. Pagament a La Llotja

*A càrrec d'Anna Bozzano, d'El Peix al Plat*

*El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.*

## COMERÇOS TRADICIONALS DEL POBLE-SEC

**Dilluns**, 17 d'octubre, a les 18.30 h

Activitat gratuïta. Places limitades

*A càrrec de Josep Guzmán, de CERHISEC*

Amb aquest itinerari es volen donar a conèixer alguns dels comerços amb més antiguitat del barri del Poble-sec, però també aquells de nova aparició que reproduïxen mètodes de venda tradicionals, com la venda a granel.

*El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.*

Aquesta activitat està vinculada al projecte Vides rere el taulell. Comerç tradicional i identitat ciutadana, que organitza la xarxa de centres cívics.

CUINA EN FAMÍLIA



*Activitats gratuïtes, però caldrà fer aportacions econòmiques per als ingredients. Les places són limitades*

## PASTA FRESCA

**Dissabte**, 15 d'octubre, d'11 a 13 h

Suplement per a ingredients: 3 €. Activitat a partir de 5 anys.

*Tallerista: Cristina Vicentini*

Vine a gaudir d'un matí i cuina en família! Amb les mans a la massa grans i petits aprendrem tots plegats a fer pasta fresca. No és gens difícil: farina, ous, les mans i una mica de fantasia!

CUINA EN FAMÍLIA



**Dissabte**, 19 de novembre

Taller a les 11 i a les 12 h

## QUÈ MENGEN ELS ASTRONAUTES?

Què mengen els astronautes quan viatgen a l'espai? En aquesta activitat en família descobrireu els aliments preparats i deshidratats dels quals s'alimenten els astronautes en les seves estances a l'Estació Espacial. Animeu-vos a fer aquest viatge!

*A càrrec de l'Associació PLAT*

Recomanat per a infants a partir dels 4 anys. Places limitades

**Planetari** a les 12 h i a les 13 h

## PLANETARI DIGITAL

*A càrrec de Explora360.*

A partir de les 10 h es repartiran les entrades pels torns. Recomanat per a infants a partir de 4 anys.

EL CISTELL



*Activitats gratuïtes, però caldrà fer aportacions econòmiques per als ingredients. Les places són limitades*

## FEM CUINA DE MAR

**Dijous**, 29 de setembre, de 17 a 18.30 h

*Taller i degustació a càrrec del Centre de la Platja*

Xerrada sobre l'estat ambiental del Mediterrani. També farem un taller d'elaboració i degustació de broquetes marineres.

## TASTA LA TARDOR

### LA MAGRANA

**Divendres**, 30 de setembre, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 4 €

*Tallerista: Cristina Vicentini*

La magrana és una de les fruites més apreciades de la tardor. Les seves llavors recobertes d'una polpa dolça, sucosa i de color brillant com robins tenen un potencial antioxidant molt alt. Descobriu com fer-la servir a la cuina sense perdre'n les propietats.



## L'API

**Divendres**, 25 de novembre, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 4 €

*Tallerista: Cristina Vicentini*

L'api és una verdura molt saludable, diürètica i destoxicant. El seu ús a la cuina acostuma, per aquest motiu, a ser limitat a brous i amanides de règim. Veniu a descobrir-hi receptes diferents i deixeu-vos sorprendre per tot el que pot donar de si aquesta verdura.

## TASTA EL MERCAT DE LA TERRA

*Activitats en col·laboració amb **El Mercat de la Terra** de Slow Food Barcelona, situat al Parc de les Tres Xemeneies al barri del Poble-sec.*

## HERBES AROMÀTIQUES

**Divendres**, 14 d'octubre, de 19.30 a 21.30 h

*Xerrada-tastet a càrrec d'Armand Folch Soler, d'Herbes de la Conca*



En aquesta xerrada es parlarà del cultiu d'herbes aromàtiques a la Conca de Barberà, que segueix mètodes respectuosos amb el medi ambient i amb un procés d'assecat lent i natural tot conservant les propietats organolèptiques.

Gaudirem fent un tast dels

productes elaborats a partir de vint-i-cinc espècies de plantes diferents: sals aromàtiques, patés vegetals, xocolates...

## VARIETATS LOCALS I CUINA TRADICIONAL AL PLA DE BARCELONA

**Dimecres**, 23 de novembre, de 19.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 3 €

*Xerrada-tastet a càrrec de Jordi Puig, de l'Espigall, i de Pep Salsetes*

El fet que Barcelona tingui aigua abundant i terra fèrtil a les seves proximitats permet parlar avui d'una històrica tradició hortícola. Fruit d'això, nombroses varietats locals s'hi desenvoluparen: la mongeta del carall, la ceba campeny, la col de paperina i una gran infinitat de varietats que dotaren Barcelona d'una gastronomia única que avui és un record que cal rescatar.



*Activitats gratuïtes, però caldrà fer aportacions econòmiques per als ingredients. Les places són limitades*

## CICLE CUINA I GUERRA CIVIL AL POBLE-SEC

El mes de juliol de 1936 va esclatar un dels conflictes bèl·lics més importants de la història recent. Aquest any 2016, commemorarem el 80è aniversari de l'inici de la Guerra Civil Espanyola recordant les estratègies de supervivència de la població que més va patir la guerra.

### RECALL DE RECEPTES D'APROFITAMENT

Un dels efectes de les guerres és l'escassetat de menjar. Pregunteu als vostres avis i àvies quines receptes van inventar i quins aliments feien servir a la cuina en temps de guerra i de postguerra. **Anoteu les explicacions i qui vulgui podrà portar la recepta al Centre Cívic El Sortidor des de l'1 de setembre fins al 15 d'octubre.** Farem un receptari de cuina d'aprofitament i escollirem algunes receptes per dur a terme un taller de cuina!

### EXPOSICIÓ: FAM I GUERRA A CATALUNYA. MEMÒRIA I ESTRATÈGIES DE SUPERVIVÈNCIA 1936-1959

Del 7 al 27 d'octubre

Horari: de dilluns a divendres de 10 a 21.30 h. Dissabte de 10 a 14 h

Lloc: Centre Cívic El Sortidor

L'exposició mostra la vida quotidiana mitjançant documents i fotografies que apropen el visitant al dia a dia de la fam en temps de guerra i postguerra.



### ITINERARI: GUERRA I FAM AL POBLE-SEC

**Dissabte**, 8 d'octubre, d'11 a 13 h

*A càrrec de Susana Azcoita, de Bcn Food Tours*

Ruta guiada pels llocs emblemàtics del barri del Poble-sec. Parlarem dels inicis del barri, visitarem el Refugi antiaeri 307 i recordarem el temps de la fam durant la Guerra Civil i la postguerra. *El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.*



## CUINA EN TEMPS DE GUERRA

**Dimarts**, 25 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 3 €

*A càrrec de Pepe Petrus*

En aquest taller ens apropem a la cuina d'aprofitament de les nostres àvies. Prepararem algunes de les receptes que hagin aportat els veïns i veïnes del Poble-sec i compartirem els records i les vivències explicades per aquelles persones que van viure la Guerra Civil i la postguerra.

## PEL·LÍCULA: ¡Ay, Carmela!, de Carlos Saura (102')

**Dijous**, 27 d'octubre, a les 19.30 h

Projecció de *¡Ay, Carmela!*, una pel·lícula de Carlos Saura que mostra l'escassetat d'aliments que va viure bona part de la població durant la Guerra Civil Espanyola en diferents escenaris, com el front, la rereguarda o el món de l'espectacle.

## SALSES POPULARS

**Dimecres**, 9 de novembre, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 3 €

*A càrrec de Josep Vidal*

Taller i degustació de salses populars on podràs aprendre a elaborar les salses més típiques i les menys conegudes de la cultura culinària catalana.

*Activitat inclosa dins la programació de 7 de Cultura*

## L'AULA DEL GURMET

## CONSERVES DOLCES I SALADES

**Dilluns**, de 18.30 a 21.30 h, del 3 al 24 d'octubre (4 sessions)

Preu: 59,68 €. Suplement per a ingredients: 24 €

*Tallerista: Josep Vidal*

Aprendrem els mètodes diferents per conservar fruites, verdures i hortalisses. Elaborarem originals confitures, i prepararem conserves amb hortalisses, bolets i altres verdures per crear maridatges amb ous, carn i peix. Un plaer al nostre abast!

*El preu del suplement inclou els dos pots de vidre necessaris per fer les conserves a cada sessió.*



## L'AULA DEL GURMET

## FIDEUS ROSSEJATS I ARRÒS NEGRE

**Dijous**, 6 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €

*Tallerista: Anna Bozzano*

Amb aquest taller ens apropem a un dels plats més representatius de la cuina tradicional catalana fent servir només peix de la costa i espècies recuperades de la nostra tradició marinera. Els combinarem amb la textura cruixent dels fideus o l'arròs.

## GYOZAS

**Dimarts**, 11 d'octubre, de 18 a 21 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €

*Tallerista: Ana Sastre Gil*

Les gyozas són un tipus de *dumpling* típic de la cuina japonesa, xinesa i coreana. Aquestes empanades es poden bullir, cuinar al vapor o a la planxa, i es poden farcir de carn i verdures. En aquest taller deixarem volar la imaginació, veniu amb les mans preparades per a enrotllar gyozas!



## EMPANADES ARGENTINES

**Dimecres**, 19 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €

*Tallerista: Flor Morazzani*

En aquest taller coneixerem i aprendrem a preparar diferents tipus d'empanades tal com es fan a l'Argentina. Des de com fer la massa, els farcits típics de carn o la infinitat de varietats vegetarianes, els *pulgues* que ajuden a identificar-les fins a les possibilitats de cocció.

## VINS DEL MÓN

**Dijous**, de 19.45 a 21.15 h, del 20 d'octubre al 24 de novembre

Preu: 44,76 €. Suplement per a ingredients: 15 € (6 sessions)

*Tallerista: Cèsar Matas*

Us proposem un curs de tast en el qual farem un interessant recorregut vitivinícola pel món. Tastarem reconeguts vins europeus, atrevides i delicioses propostes americanes, sorprenents aromes africanes i irresistibles gustos d'Oceania!

## TALLER DE PA SENSE GLUTEN (Iniciació)

**Divendres**, 21 d'octubre, de 18 a 21.30 h  
 Preu: 17,41 €. Suplement per a ingredients: 6 €  
*Tallerista: Jordi Bosch, de Mamafermenta*

En aquest taller aprendrem a fer pa sense gluten des de zero, amb farines de fajol i arròs. Farem tot el procés i ens aturarem en els aspectes més importants: com substituir el gluten o quin és el millor mètode d'enforat.

*Les receptes no tenen gluten, encara que NO es pot assegurar que no se n'hi pugui trobar una mica a causa d'una possible contaminació creuada.*

## TERRINES I PATÉS

**Dijous**, 3 de novembre, de 18.30 a 21.30 h  
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €  
*Tallerista: Pepe Petrus*

La tardor és el moment ideal per a la preparació de patés i terrines. Descobrirem com és de senzill elaborar patés exquisits, la seva capacitat de conservació i la millor manera de presentar-los a taula d'una manera elegant i divertida. A més, identificarem les diferències entre paté, foie i terrines.



## CREPS DOLCES I SALADES

**Dissabte**, 5 de novembre, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €  
*Tallerista: Diego Molina*

En aquest taller ensenyarem a elaborar autèntiques creps dolces i salades! A partir de grans receptes de la cuina bretona com les creps *suzette* o les salades, que es fan amb farina de fajol, us ensenyarem proporcions exactes i trucs per assolir un resultat de categoria.

## CUINA GREGA

**Dilluns**, de 19.30 a 21.30 h, del 7 al 28 de novembre  
 Preu: 39,78 €. Suplement per a ingredients: 20 €  
*Tallerista: Joan Carles Pastor*

La cuina grega es caracteritza per la "trilogia mediterrània": cereals, oli i vi. Però la història de Grècia i la seva localització estratègica ha fet de la gastronomia grega el punt de trobada dels gustos de la Mediterrània. Hi aprendrem a preparar aperitius, sopes i farcits, menjar de celebració i postres! Embarquem-nos en les aromes de l'Egeu i fem la nostra odissea culinària!

## CUINA ASIÀTICA: Tailàndia i Indonèsia

**Dimarts**, de 19.30 a 21.30 h, els dies 8 i 15 de novembre  
 Preu: 19,89 €. Suplement per a ingredients: 8 €  
*Tallerista: Agnès Dapère*

En aquest taller us proposem un passeig per la gastronomia de Tailàndia i Indonèsia amb ingredients i receptes exòtiques, com el *satay*, i els picants, com el *mie goreng* o el *nasi goreng*. Atreix-te a conèixer plats llunyans però molt complets per a la teva dieta!

## EL MILL

**Dijous**, 10 de novembre, de 18.30 a 21.30 h  
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €  
*Tallerista: Maria Alcolado*

Tot i ser desconegut i aparentment llunyà, el mill era un dels cereals més consumits a Europa abans de la introducció de la patata i el blat de moro. Però com es cuina? Quines propietats ens aporta? És un dels cereals més energètics, conté minerals com el ferro i el magnesi i és ideal per combatre problemes digestius. A la cuina és molt versàtil: ens serveix tant per fer una sopa com per fer pastissos salats!

## TAST DE TES

**Dijous**, 17 de novembre, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €  
*Tallerista: Mariona Jordi*

Vols saber quines diferències hi ha entre un te negre i un te verd o vermell? O entre un te verd de la Xina i un del Japó? Tots els tes es preparen de la mateixa manera? En aquest taller aprendrem a preparar diferents tipus de te i a tastar-los per descobrir-ne les diferències.

ECO

ECO



## TALLER DE PA SENSE GLUTEN (Avançat)

**Divendres**, 18 de novembre, de 18 a 21.30 h  
 Preu: 17,41 €. Suplement per a ingredients: 6 €  
*Tallerista: Jordi Bosch, de Mamafermenta*

Sabeu fer pa sense gluten i voleu millorar-ne la tècnica? En aquest taller tractarem tècniques per millorar la qualitat del vostre pa: remullats de llavors, massa mare natural, diferents tipus de format (pizza, pagès...).

*Les receptes no tenen gluten, encara que NO es pot assegurar que no se n'hi pugui trobar a causa d'una possible contaminació creuada.*



Foto: Mamafermenta

## PASTES DE TE DANESSES

**Dimarts**, 22 de novembre, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €  
*Tallerista: Agnès Dapère*

Us agraden les pastes de te cruixents per fora però que es desfan a la boca? Practicarem formes amb la mànega pastissera i les decorarem per aconseguir unes pastes de mantega gustoses i vistoses.

## PASTÍS INVISIBLE

**Dimarts**, 29 de novembre, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €  
*Tallerista: Agnès Dapère*

Arribat directament des de França, aquest pastís s'anomena invisible perquè la fruita absorbeix la massa fins que queda un mil·límetre de fruita. Molt saborós, lleuger i poc calòric!

## LLEGUMINOSES: ALTERNATIVES A LA PROTEÏNA ANIMAL

ECO

**Dijous**, 1 de desembre, de 18.30 a 21.30 h  
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €  
*Tallerista: Maria Alcolado, de Mesquememjar*

Els llegums són indispensables en una alimentació equilibrada perquè són rics en nutrients i ens aporten grans beneficis per a la salut. A més són econòmics i promouen la biodiversitat. Veniu i aprendreu receptes sorprenents que us serviran per substituir els aliments que contenen proteïna animal.

## RECEPTES AMB MONIATO

ECO

**Dijous**, 20 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h  
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €  
*Tallerista: Maria Alcolado, de Mesquememjar*

Molts de nosaltres només tenim associat el moniato a la festa de la Castanyada. Sabieu que ens aporta més vitamines anti-oxidants i més fibra que la patata? Prepararem receptes fàcils, ràpides i saludables.

## VISITA AL PARC DE LES OLORS: COLLITA I CONSERVA D'OLIVES

**Dissabte**, 22 d'octubre, de 10 a 14 h  
 Preu: 5 €. Lloc: Parc de les Olors cal Vilanova (Sant Marçal)  
*A càrrec de Rossend Font*

El conreu d'oliveres ha estat sempre molt arrelat a la nostra terra. Us proposem una visita al Parc de les Olors de cal Vilanova, on podreu aprendre les característiques d'aquest cultiu i les diferents maneres de collir les olives. Farem un taller de conservació que ens permeti tenir-ne i menjar-ne tot l'any, i un tast d'oli de primera premsada.

*El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.*

*Nivell de dificultat, mitjà*

*Transport a càrrec dels participants*

*Caldrà dur calçat adequat per caminar en un entorn rural i un snack.*

*Activitat apta per a majors de 16 anys.*

*En cas d'inscripció de persones amb mobilitat reduïda, cal comunicar-ho al Centre*

## PANELLETS PER A TOTHOM!

**Dimecres**, 26 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h  
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €  
*Tallerista: Maria Alcolado, de Mesquememjar*

ECO

Els panellets són el menjar típic de Tots Sants a Catalunya. Enguany, els panellets es podran fer sense ou ni fruites seques, aptes per als intolerants o al·lèrgics a aquests aliments. A més, en reduïrem o n'eliminarem el sucre. Farem receptes perquè tothom pugui gaudir d'aquesta Castanyada amb panellets!



TARDOR A TAULA

## CASTANYADA

**Dijous**, 27 d'octubre, a les 17 h

Castanyes, jocs, un tastet culinari i molta diversió! Veniu a celebrar la castanyada a la plaça del Sortidor! Hi trobareu diferents activitats per gaudir d'aquesta festa popular en família.

Activitats en col·laboració amb la Ludoteca del Poble-sec.

## CONSERVA ELS BOLETS

**Dimecres**, 16 de novembre, de 19.30 a 21.30 h

Activitat gratuïta. Places limitades

*Xerrada-tastet a càrrec de Carlos García, de Cultura Gastro*

Si us agraden els bolets i heu après a collir-ne molts durant la tardor, us proposem aquest taller per aprendre a conservar-los de maneres diferents. En farem un tastet amb alguns bolets de temporada!

## BROUS

**Dissabte**, 26 de novembre, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €

*Tallerista: Diego Molina*

Els brous són els protagonistes de la cuina durant els mesos més freds de l'any. Els podem prendre sols, en consoms o utilitzar-los per enriquir plats d'hivern. En aquest taller us ensenyarem a elaborar diferents brous com el de carn d'olla, el fumet de marisc o el brou fosc de carn, també anomenat *salsa española*.

NADAL A TAULA

## CUINA TRADICIONAL DE NADAL

**Dilluns**, 12 de desembre, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €

*Tallerista: Diego Molina*

Pollastre amb prunes i pinyons, canelons... Per Nadal, hi ha menjars que no poden faltar a la nostra taula. En aquest taller aprendreu a elaborar receptes indispensables de la cuina natalenca i descobrireu trucs per preparar-les com feien les nostres àvies.

NADAL A TAULA

## TORTELL DE REIS

**Dimarts**, 13 de desembre, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 9 €

*Tallerista: Josep Vidal*

En aquest taller aprendrem a elaborar el popular Tortell de Reis perquè, a partir d'ara, el pugueu preparar a casa de la manera més senzilla possible. Farcit de nata o de massapà i guarnit amb fruita confitada. *L'import per als ingredients correspon a 1 kg de massa per enfornar a casa després del taller.*

## NADAL SALUDABLE

**Dijous**, 15 de desembre, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €

*Tallerista: Maria Alcolado, de Mesquemenjar*

Quan ve Nadal augmenten el nombre de celebracions en família i de trobades d'amics, amb àpats que acostumen a ser abundants i força calòrics. Amb una mica de creativitat podreu substituir algunes preparacions per plats festius més lleugers i equilibrats.

## CUINA FESTIVA ECONÒMICA

**Divendres**, 16 de desembre, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €

*Tallerista: Diego Molina*

Es pot gaudir d'unes festes com les nadalenes d'una manera econòmica i sostenible? En aquest taller us demostrarem que amb una mica d'imaginació i bon gust podem preparar plats espectaculars sense perdre l'esperit nadalenc, sense la necessitat de gastar-nos-hi molts calers!

LA CUINA DELS BONS HÀBITS

*Activitats gratuïtes, però caldrà fer aportacions econòmiques per als ingredients. Les places són limitades.*

## CICLE D'ALIMENTACIÓ INFANTIL LACTÀNCIA MATERNA

**Dimecres**, 28 de setembre, a les 18 h

*Xerrada a càrrec de l'Associació Alba Lactancia*

Amb aquesta xerrada es pretén informar sobre la lactància materna per a nadons, i també donar una resposta a dubtes i consultes freqüents que es fan les mares.





## INTRODUCCIÓ ALS SÒLIDS: EL MÈTODE *BABY LED WEANING*

**Dijous**, 13 d'octubre, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec d'Ivanna Gómez, dietista especialitzada en cuina terapèutica*

El *Baby Led Weaning* és un mètode respectuós per acompanyar el vostre bebè en la introducció de l'alimentació sòlida. És una alimentació a demanda, sense triturats i sense emmascarar sabors, que respecta els ritmes de cada infant. En aquesta xerrada us explicarem tot el que heu de saber per començar a posar-lo en pràctica!

## NYAM NYAM

**Dimarts**, 18 d'octubre, a les 17.30 h  
Gina Clotet. 35'

Els plàtans són nyam... però el sabó és eeeecs! Contes que ens parlen de menjar i d'animals afamats: en Cesc, un ratolí que adora el formatge, l'erugeta que és molt goluda i menja tot allò que troba. Una sessió de contes per menjar-se'ls!  
Recomanat per a nadons de 0 a 24 mesos.

## RECEPTES *BABY LED WEANING*

**Dissabte**, 22 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h  
Suplement per a ingredients: 3 €  
*Taller a càrrec de Cristina Vicentini*

En aquest taller agafarem idees sobre com adaptar els àpats per als vostres fills segons el mètode *BLW* d'alimentació complementària autoregulada. Apreneu receptes que us permetran introduir els sòlids en l'alimentació del bebè mentre experimenta, juga i aprèn a alimentar-se per si mateix fent servir les mans!

## ADÈU SARDINA! EL CANVI CLIMÀTIC EN UN PLAT DE PEIX

**Divendres**, 4 de novembre, a les 19.30 h  
*Xerrada a càrrec d'Anna Bozzano, d'El peix al plat*

Tradicionalment, hem incorporat peix blau com la sardina i el seitó a la dieta però, en els darrers anys, s'ha pogut veure una disminució d'aquests peixos a les nostres costes. Canvi climàtic o sobrepesca? Amb aquesta xerrada entendrem els principals factors que hi estan implicats.



## PRE I PROBIÒTICS: BENEFICIS PER A LA FLORA INTESTINAL

**Dimecres**, 30 de novembre, a les 19.30 h  
*Xerrada a càrrec de Iolanda Roma, dietista i nutricionista*

La nostra flora intestinal actua com a barrera de defensa contra substàncies alienes al nostre cos. Forma part del nostre sistema immunològic. Hi ha moltes maneres de mimar-la: nodrint-la i regenerant-la. Però també adquirim determinats hàbits que la destrueixen. Voleu aprofundir-hi?

## LA CUINA DEL MÓN

Enguany, La Cuina del Món celebra el seu 15è aniversari. Des d'*A taula! Cicle de Cultura i Gastronomia* us convidem a participar en les activitats de celebració durant el mes de setembre. Per a més informació, consulteu el web del Centre Cívic El Sortidor i del Centre Cultural Albareda.

## L'ESCOLA A TAULA

Per mitjà del cicle de cultura i gastronomia **A taula!** convidem les escoles del barri a venir a la cuina del Centre Cívic El Sortidor a aprendre bons hàbits i a conèixer alimentació saludable d'una manera lúdica i divertida. L'alimentació forma part de la nostra educació i volem que la nostra cuina sigui un aula més, on s'aprenquin les propietats dels ingredients i la manera de cuinar-los. També hi treballarem la participació, l'organització i la col·laboració. Aquest curs hi participaran els i les alumnes de cicle inicial de l'Escola Mossèn Jacint Verdaguer, de l'Escola Poble-sec i de l'Espai Infància del Poble-sec.

## HORT DEL SORTIDOR

El Centre Cívic El Sortidor posa a disposició dels veïns, col·lectius i escoles, les taules de cultiu. Si hi esteu interessats podeu contactar amb nosaltres i en parlem! O si preferiu ens podeu enviar un correu electrònic a [ccelsortidor@bcn.cat](mailto:ccelsortidor@bcn.cat)

## PRESENTA'NS LA TEVA PROPOSTA

Si et dediques al món de la gastronomia i tens idees innovadores i originals, presenta'ns la teva proposta. Envia-la a [ccelsortidor@bcn.cat](mailto:ccelsortidor@bcn.cat) i indica al tema del correu "Proposta A Taula!"

## AGENDA

### SETEMBRE

Dimarts, 27	16 – 18 h	Visita a la Llotja de Barcelona
Dimecres, 28	18 h	Xerrada: Lactància materna
Dijous, 29	17 – 18.30 h	Fem cuina de mar
Divendres, 30	18.30 – 21.30 h	Tasta la tardor: la magrana

### OCTUBRE

Dilluns, 3	18.30 – 21.30 h	Conserves dolces i salades
Dijous, 6	19.30 – 21.30 h	Fideus rossejats i arròs negre
Divendres, 7	10 h	Exposició: Fam i guerra a Catalunya. Memòria i estratègies de supervivència. 1936-1959
Dissabte, 8	11 h	Itinerari: Guerra i fam al Poble-sec
Dimarts, 11	18 – 21 h	Gyozas
Dijous, 13	18 h	Xerrada: Introducció als sòlids. El mètode Baby Led Weaning
Divendres, 14	19.30 – 21.30 h	Xerrada-tastet: Herbes aromàtiques
Dissabte, 15	11 – 13 h	Cuina en família: pasta fresca
Dilluns, 17	18.30 – 20.30 h	Comerços tradicionals del Poble-sec
Dimecres, 19	18.30 – 21.30 h	Empanades argentines
Dijous, 20	18.30 - 21.30 h	Receptes amb moniato
Dijous, 20	19.45 – 21.15 h	Vins del món
Divendres, 21	18 – 21.30 h	Taller de pa sense gluten (Iniciació)
Dissabte, 22	10 – 14 h	Sortida: Collita i conserva d'olives
Dissabte, 22	10.30 – 13.30 h	Receptes Baby Led Weaning
Dimarts, 25	18.30 – 21.30 h	Cuina en temps de guerra
Dimecres, 26	18.30 – 21.30 h	Panellets per a tothom!
Dijous, 27	17 – 20 h	Castanyada infantil
Dijous, 27	19.30 – 21.30 h	Pel·lícula: ¡Ay, Carmela!

### NOVEMBRE

Dijous, 3	18.30 – 21.30 h	Terrines i patés
Divendres, 4	19.30 h	Xerrada: Adéu sardina! El canvi climàtic en un plat de peix
Dissabte, 5	10.30 – 13.30 h	Creps dolces i salades
Dilluns, 7	19.30 – 21.30 h	Cuina grega
Dimarts, 8	19.30 – 21.30 h	Cuina asiàtica: Tailàndia i Indonèsia
Dimecres, 9	18.30 – 21.30 h	Salses populars
Dijous, 10	18.30 – 21.30 h	El mill
Dimecres, 16	19.30 – 21.30 h	Xerrada-tastet: Conserva els bolets
Dijous, 17	18.30 – 20.30 h	Tast de tes
Divendres, 18	18 – 21.30 h	Taller de pa sense gluten (Avançat)
Dissabte, 19	11 – 13 h	El menjar dels astronautes
Dimarts, 22	19.30 – 21.30 h	Pastes de te daneses
Dimecres, 23	19.30 – 21.30 h	Xerrada-tastet: Varietats locals i cuina tradicional del pla de Barcelona
Divendres, 25	18.30 – 21.30 h	Tasta la tardor: l'api
Dissabte, 26	10.30 – 13.30 h	Brous
Dimarts, 29	19.30 – 21.30 h	Pastís invisible
Dimecres, 30	19.30 h	Xerrada: Pre i probiòtics. Beneficis per a la flora intestinal

### DESEMBRE

Dijous, 1	18.30 – 21.30 h	Lleguminoses: alternatives a la proteïna animal
Dilluns, 12	18.30 – 21.30 h	Cuina tradicional de Nadal
Dimarts, 13	18.30 – 21.30 h	Tortell de Reis
Dijous, 15	18.30 – 21.30 h	Nadal saludable
Divendres, 16	18.30 – 21.30 h	Cuina festiva econòmica

---

## ADREÇA

---

### Centre Cívic El Sortidor

Plaça del Sortidor, 12 – 08004 Barcelona – Tel. 93 443 43 11  
ccelsortidor@bcn.cat – ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor  
Barcelona Wi-Fi

---

## INSCRIPCIONS

---

De dilluns a divendres, de 10.00 a 14.00 h i de 17.00 a 21.00 h  
A partir del 5 de setembre i fins a cinc dies abans que comenci l'activitat,  
sempre que quedin places lliures.

### Pagament:

Es podrà fer en **efectiu** o amb **targeta** en el moment de formalitzar la inscripció.

**L'import del suplement dels tallers es farà efectiu en el moment de formalitzar la inscripció.**

**Un cop feta la inscripció no es retornarà l'import del taller ni del suplement per a ingredients o materials.**

**En cas de no assistir a les activitats que necessiten inscripció prèvia, tant si són de pagament com gratuïtes, cal comunicar-ho al Centre. La seva plaça pot ser utilitzada per persones que estan en llista d'espera.**

**Reducció i subvenció dels imports als tallers:** per a més informació, adreceu-vos al mateix centre.

**Oficina tiquet Rambla.** Inscripcions presencials al Palau de la Virreina. La Rambla, 99. Horari: de dilluns a diumenge, de 10 a 20.30 h

### Inscripcions en línia:

<https://elsortidor.inscripcionscc.com/ccivic/>

**Places limitades:** els grups han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.



Tots els tallers es poden adaptar a persones amb discapacitat auditiva. Hi haurà, si se'n fa la demanda prèvia, ajudes tècniques per a persones usuàries de pròtesis auditives i d'interpret en llengua de signes.

---

## TRANSPORTS

---

**Metro:** Poble-sec (L3) i Paral·lel (L2 i L3)

**Autobusos:** 20, 21, 36, 37, 55, 91, D20, H14, V11

**Bicing:** Elcano, 64 (Estació 235)

Pg. de l'Exposició – Blasco de Garay (Estació 234)

---

[lameva.barcelona.cat/sants-montjuic](http://lameva.barcelona.cat/sants-montjuic)

**Districte de  
Sants-Montjuïc**