
Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Tardor 2017



Coordinadora d'entitats



Poble Sec

Ajuntament de
Barcelona



A *Taula!* neix l'any 2007 com a projecte singular del Centre Cívic El Sortidor, situat al barri del Poble-sec. Enguany, celebra 10 anys divulgant la cultura de l'alimentació i els bons hàbits alimentaris. A través d'una programació de tallers i activitats destinades a tots els públics, es donen a conèixer cultures culinàries diverses i iniciatives sostenibles, i es descobreixen espais culturals d'interès gastronòmic. Conjuntament amb el veïnat, i amb entitats i col·lectius del Poble-sec, A taula! participa del teixit social i cultural del barri a través de la cuina.

Us convidem a conèixer i tastar la programació de tardor, i a participar de les activitats de celebració del 10è aniversari compartint menjar i cultura.

Que vagi de gust!

ECO TALLERS AMB PRODUCTES ECOLÒGICS

! Cal inscripció prèvia

V TALLERS DE CUINA VEGETARIANA

10 ANYS D'A TAULA! – A PEU DE CARRER

Us convidem a participar de les activitats de celebració dels 10 anys compartint menjar i cultura.

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 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.

ITINERARIS GASTRONÒMICS

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 apropiem a l'art de la gastronomia des de totes les edats.

EL CISTELL

Un cistell ple d'activitats i de curiositats per saber més de la cuina i dels aliments.

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!

LA CUINA DELS BONS HÀBITS

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

TASTA ELS 10 ANYS D'A TAULA!

Us convidem a celebrar el 10è aniversari d'A taula! a la plaça del Sortidor!

Us proposem diferents espais i activitats de la mà d'artistes i professionals de l'alimentació, on podreu conèixer el projecte de divulgació de la cultura gastronòmica que acull el centre cívic.

Activitats per a tots els públics i per a tots els gustos.



Dissabte, 30 de setembre, d'11 a 20 h
Plaça del Sortidor

ESPAI A TAULA!

11 a 20 h

Punt d'informació i llibreria gastronòmica.
Espai de ràdio on compartirem la jornada amb *Radioactius*, la ràdio comunitària del Poble-sec.

ESPAI LA FERMENTADORA

11 a 14 h i de 16 a 19 h
Un projecte de *Nyamnyam*

ESPAI DE CUINA

ESMORZAR SALUDABLE

11 a 11.45 h
A càrrec de *Mercè Homar, de mesquemenjar*

Activitat adreçada a públic familiar.

TASTET DE MAR

12 a 12.45 h
A càrrec d'*Anna Bozzano, d'El peix al plat*

TAST DINÀMIC DE VINS (*Speed tasting*)

13 a 13.45 h
A càrrec de *Cèsar Matas*

CAFÈ TERTÚLIA

16.30 a 17.45 h
A càrrec de *Radioactius*

Amb cafè i begudes ecològiques preparades per *Barrinar cap a la sostenibilitat*

GELAT ARTESÀ

18 a 18.45 h
A càrrec de *Maria Alcolado, de mesquemenjar*

CONFERÈNCIA SENSORIAL: COM FUNCIONA EL GUST?

19 a 20 h
A càrrec d'*Ada Parellada, restauradora*

Dimarts, 24 d'octubre, a les 20.30 h

SOPAR i CONCERT *SONIDOS Y SABORES*

A càrrec d'*Adele Madau*

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia. Places limitades.
Sonidos y sabores és un concert que tracta sobre l'amor creat per la violonista, compositora de música experimental i xef italiana Adele Madau, que acompanya un sopar sensorial, inspirat en la cuina afrodisíaca de Sardenya, de l'Orient Mitjà i de l'època medieval. Cada plat anirà sonoritzat i els comensals hauran de menjar en silenci, concentrant-se en les olors, els sabors, la música i les sensacions tàctils. Hi haurà pauses entre els plats. Aquest sopar - concert ha estat presentat a diferents espais artístics de Barcelona i d'altres països, com Taiwan, Anglaterra, Itàlia o Xile.

FONAMENTS DE LA CUINA (I): LA CARN

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h, del 2 al 23 d'octubre (4 sessions)

Preu: 39,78 €. Suplement per a ingredients: 13 €

Tallerista: Diego Molina

En aquest taller ensenyarem els principis bàsics de la cuina, trucs per agilitzar i optimitzar al màxim la nostra feina a l'hora d'elaborar plats amb carn. Aprendre els diferents tipus de talls, brous, beixamels, carns estofades, a la planxa, o com fer una bona salsa espanyola de concentrat de carn. Ensenyarem les bases essencials que es necessiten per cuinar tota mena de carns amb les quals faràs un munt de receptes!

FERMENTS VEGETALS



Dimarts, 3 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Àlex Pirla (Prabhu Sukh)

El ferment és un mètode de conservació d'aliments comú a totes les cultures. A més de conservar, dona als aliments unes propietats probiòtiques molt beneficioses per a l'organisme i, a nivell organolèptic, ens descobreix nous i sorprenents sabors i textures. Elaborarem kimchee, xucrut, tepache, pasta de pebrots fermentats i vinagre de sidra. Quan comencis a fermentar, ja no podràs parar!

MACARONS

Dissabte, 7 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 4 €

Tallerista: Diego Molina



Els *macarons*, aquells petits pastissos francesos, són tota una obra d'art. En aquest taller introductor i t'ensenyarem tot el que cal saber per poder fer-los a casa amb un resultat de pastisseria. Donarem un munt de possibilitats segons els sabors i els colors.

INICIACIÓ A LA CUINA LLATINOAMERICANA

Dimarts, 10 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Estefanía Coral

Molts dels ingredients de la nostra dieta són originaris del continent americà, però la gastronomia llatinoamericana és una gran desconeguda. Més enllà de la cuina peruana o argentina, explorarem altres tècniques culinàries, ingredients i diferents maneres de preparar-los, alhora que parlem dels seus entorns naturals i culturals.

ESMORZARS SALUDABLES

Dimarts, 17 d'octubre, de 10 a 12 h

Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €

Tallerista: Silvia Romero

En aquest taller veurem com és possible preparar esmorzars, berenars i postres molt saborosos amb ingredients saludables, sense necessitat de fer servir farines, ni sucre, ni làctics. Totes les receptes seran sense gluten.

CEREALS SENSE GLUTEN



Dijous, 19 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Maria Alcolado, de mesquememjar

Sabem què és el gluten? Tothom hauria de reduir-ne el consum? Sabries fer receptes que no en continguin? Aprendre a identificar cereals i pseudocereals que no contenen gluten. Prepararem receptes amb fajol, mill, amarant o quinoa. *Les receptes estaran lliures de gluten, encara que NO es pot assegurar que no se'n puguin trobar traces, per possibles contaminacions creuades.*

CUINA AFRICANA: Tanzània i Ghana

Divendres, de 18.30 a 21.30 h, els dies 20 i 27 d'octubre

Preu: 29,84 €. Suplement per a ingredients: 8 €

Tallerista: Laurier Ngilimana

La cuina africana és plena d'espècies, sabors i combinacions desconegudes per a molts paladars. El *samaki wa nazi* (peix al curri amb coco) o el *mchicha na nyama* (estofat de vedella amb espinacs) el xai i el peix sec ens submergiran en la cuina de Tanzània i Ghana.

TAST DE VINS DE PROXIMITAT

Dijous, de 19.45 a 21.15 h, del 26 d'octubre al 16 de novembre

Preu: 29,84 €. Suplement per a ingredients: 15 €

Tallerista: Cèsar Matas

Voleu conèixer quines són les principals Denominacions d'Origen de la província de Barcelona? Voleu saber quins són els cellers més representatius? I els cellers més interessants? Voleu conèixer el gran ventall de vins que s'hi elaboren? Apunteu-vos a aquest taller de vins per descobrir-ho!

TALLER DE PA SENSE GLUTEN



Divendres, 3 de novembre, de 18 a 21 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 4 €

Tallerista: Jordi Bosch, de Mamafermenta

Aprendre a fer pa sense gluten des de zero. Ens aturarem en els aspectes més importants: com substituir el gluten, si cal pastar o quin és el millor mètode d'enfornat. Elaborarem diferents tipus de pa amb farines de fajol i arròs. *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.*

FONAMENTS DE LA CUINA (II): EL PEIX

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h, del 6 al 27 de novembre (4 sessions)

Preu: 39,78 €. Suplement per a ingredients: 15 €

Tallerista: Anna Bozzano, d'El Peix al plat

Al curs aprendrem les característiques d'un peix fresc, parlarem de les tècniques de neteja, conservació i talls. També explicarem les formes de cocció i algun truc perquè ens quedi el peix al punt. Parlarem de sostenibilitat, responsabilitat i de les propietats nutricionals dels productes del mar.

BRIOIXOS SENSE GLUTEN

Divendres, 10 de novembre, de 18 a 21 h

Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 4 €

Tallerista: Jordi Bosch, de Mamafermenta

El brioix és un pa dolç a mig camí entre la rebosteria i la forneria. Es tracta d'una massa enriquida amb mantega, ou i sucre, que passa per un procés de fermentació similar a la de qualsevol pa. Aquesta vegada el farem sense gluten!

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.

CUINA AMB FERMENTS VEGETALS

Dimarts, 14 de novembre, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Àlex Pirla (Prabhu Sukh)

Rics en probiòtics, els vegetals fermentats són una excel·lent opció a incorporar als nostres àpats. Si ja tens els ferments conservats a casa només et cal aprendre receptes amb aquests rics i saborosos ingredients. Aplicarem el *kimchee*, el xucrut i el *kombucha* a originals receptes.

TAST DE CAFÈS

Dimecres, 15 de novembre, de 16.30 a 18.30 h

Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 3 €

Tallerista: Estefanía Coral

El cafè ens acompanya cada dia, gaudim del moment, de l'aroma, de l'espuma... En aquest taller prendrem cafè mentre descobrim les varietats de gra que existeixen al món, quina és la que més consumim, quines característiques organolèptiques tenen. Però també descobrirem la seva història i el procés que segueix fins que ens arriba a la tassa.



CURRI TAILANDÉS

Dimecres, 15 de novembre, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €

Tallerista: Agnès Dapère

El curri vermell és un dels plats més típics de la cuina tailandesa. Es prepara amb llet de coco per donar cremositat i moltes plantes aromàtiques com ara la galanga o la citronel·la. No hi poden faltar la salsa de peix i els bitxos que donen a aquest curri el seu color inimitable i el seu punt de picant tan addictiu.

ESPECIAL SUSHI

Dijous, 16 de novembre, de 18 a 21 h

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

Tallerista: Ana Sastre

Vols aprendre a preparar *sushi*? T'ensenyarem a tallar el peix en cru, a entendre la cocció de l'arròs i la tècnica del rotlle amb algues. Elaborarem *makis* i *nigiris* però també altres preparacions més desconegudes i originals.

REBOSTERIA COMPROMESA



Dimarts, 21 de novembre, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Judit Manuel

En aquest taller aprendrem a preparar pastissos mentre reflexionem sobre sostenibilitat, tradició i salut, i sobre l'ús d'ingredients locals i exòtics, com el sucre i el cacau i les seves alternatives locals. Les receptes serviran per explicar l'origen i el valor social del producte, més enllà del valor gastronòmic, i es faran servir ingredients cooperatius, ecològics i de temporada. A més, es tindran en compte tot tipus de dietes.

FONDUE I MARIDATGE AMB VINS

Dimecres, 22 de novembre, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Josep Vidal

Vols aprendre a preparar una fondue? Sembla fàcil però en aquest taller aprendràs a identificar i seleccionar els millors formatges per fondre i combinar amb altres ingredients. A més, els maridarem amb vins!

CUINA JAPONESA AL WOK

Dimarts, 28 de novembre, de 18 a 21 h

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

Tallerista: Ana Sastre

La cuina al wok és sana, lleugera, ràpida i molt gustosa! És una tècnica culinària que admet una gran varietat d'ingredients i receptes combinant verdures, carn, peix i salses.

OSSOS DE SANT

Dimecres, 25 d'octubre, de 19.30 a 21.30 h
 Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Joan Carles Pastor

D'origen araboandalusí, aquests pastissos de massapà farcits de crema de rovell d'ou es van popularitzar al món cristià envers el segle XVII, associant-se a la festa de Tots Sants. La seva forma de tibia humana ens recorda aquesta relació amb els morts i el seu món. Segons els diferents territoris han pres un nom o un altre: ossos de sant, ossos de *San Expedito*, panellets d'os o *huesos de muerto*...



LA CUINA DELS BOLETS

Dijous, 2 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Josep Vidal

Els bolets són un dels protagonistes de la tardor. N'hi ha moltes varietats i moltes maneres de preparar-los, però cada bolet té el seu punt i la seva textura. Prepararem receptes que ens permetran entendre quines són les millors maneres de gaudir de cada bolet.

BULLABESSA

Dimarts, 7 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Anna Bozzano, d'El Peix al plat

Antiga i molt coneguda sopa de peix a la cuina de la Provença francesa. Una recepta que neix com un plat mariner de recapte i es transforma en un plat de categoria al principi del segle XIX. És un plat que uneix història i mitologia però sobretot peix fresc de moltes varietats per donar un inconfundible sabor a mar.

CUINA VEGETARIANA DE TARDOR

Dijous, 9 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
 Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Maria Alcolado, de mesquemengar

Esteu reduint el consum d'aliments d'origen animal i voleu saber quins aliments heu de potenciar? Veurem la importància de menjar verdures i fruites de temporada i què ens aporten (vitamines, minerals, antioxidants, etc.). Parlarem de les diferències entre les proteïnes animals i les vegetals. En aquest taller us volem ensenyar, a través de receptes vegetarianes, com portar una alimentació sana i equilibrada. La base seran les verdures i hortalisses, els cereals, els llegums, les fruites i la fruita seca. Farem plats senzills, originals, saludables i rics en nutrients.

LA CUINA DE L'AVIRAM

Dilluns, 11 de desembre, de 18.30 a 21.30 h
 Preu: 14,92 €
 Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Diego Molina

Els rostits amb aviram al Nadal són tot un clàssic! En aquest taller t'ensenyarem a fer espectaculars pollastres farcits rostits al forn, rostits de cassola i fins i tot patés en crosta amb aviram i fruits secs. No t'ho pots perdre!

CANELONS VEGETARIANS

Dimarts, 12 de desembre, de 18.30 a 21.30 h
 Preu: 14,92 €
 Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Maria Alcolado

A Catalunya, els canelons de carn tradicionalment es menjaven els dies festius i especialment per Nadal. Actualment els trobem en els restaurants tot l'any i en diverses versions. Què us sembla fer farcits vegetarians? Us volem ensenyar diferents receptes, sense greixos saturats, deliciosos i saludables. I per als que no preneu lactis us ensenyarem com fer la beixamel sense llet!

TORRONS

Dimecres, 13 de desembre, de 18.30 a 21.30 h
 Preu: 14,92 €
 Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Carme Comas

S'apropa el Nadal i per què no sorprendre els amics i la família amb un dolç artesanal? Aprendre a preparar i degustarem diferents tipus de torrons creatius, com el torró de xocolata i blat de moro torrat, el torró de nata, nous i peta zetes, o el torró cruixent!



ITINERARIS GASTRONÒMICS-

El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup. En cas que no hi pugueu assistir us preguem que aviseu al centre cívic, la plaça lliure la pot ocupar algú que estigui en llista d'espera. Els itineraris són gratuïts tret que s'indiqui el contrari. Inscripcions a partir de l'1 de setembre.

EL COMERÇ DE GARUM A LA MEDITERRÀNIA

Dimarts, 26 de setembre, de 17.30 a 19 h

Lloc: Museu d'Història de Barcelona

A càrrec d'Anna Bozzano, d'El Peix al Plat, i d'Isabel Lugo, historiadora de la gastronomia i professora de l'Escola d'Hostaleria i Turisme CETT

BORN. MEMÒRIES D'UN MERCAT

Dimecres, 4 d'octubre, de 17 a 19 h

Lloc: El Born. Centre de Cultura i Memòria

A càrrec d'El Born. Centre de Cultura i Memòria

EL VI DE BARCELONA

Dissabte, 28 d'octubre, d'11 a 13 h

Preu: 5 €.

Lloc: Masia Can Calopa de Dalt (Collserola)

A càrrec de la Cooperativa l'Olivera

VINSEUM - Museu de les cultures del vi de Catalunya

Dissabte, 4 de novembre, d'11 a 13.30 h

Preu: 5 €. *Inscripció gratuïta per a menors de 18 anys, però cal avisar al centre per reservar la plaça.*

Lloc: Vilafranca del Penedès

Activitat apta per a públic familiar

Visita i taller de mostos a càrrec de VINSEUM

PAISATGES COMERCIALS DEL POBLE-SEC

Dimecres, 8 de novembre, de 18.30 a 20 h

A càrrec del Museu Etnològic de Barcelona

CUINA EN FAMÍLIA

QUÈ MENJAVA LA POBLACIÓ A L'ANTIGA ROMA?

Dissabte, 18 de novembre, d'11 a 13 h

Activitat gratuïta. A partir de 5 anys.

A càrrec de l'Associació Cultural Cella Vinària

TALLER DE NADAL: CANELONS

Dissabte, 16 de desembre, d'11 a 13 h

Suplement per a ingredients: 3 €

A partir dels 5 anys

Tallerista: Mercè Homar, de mesquemenjar

Ens posarem els davantals i deixarem que els petits reconeguin i experimentin textures, colors, olors i sabors. Amb la implicació de cuinar en família, l'objectiu és que els infants adquireixin hàbits saludables de manera amena i divertida. Entre tots, elaborarem uns canelons vegetals que ens faran llepar-nos els dits!

EL CISTELL

TASTA LA TARDOR

LES FIGUES



Dijous, 5 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Maria Alcolado, de mesquemenjar

Les figues ens arriben com una de les fruites més dolces i sucoses de finals d'estiu. Constitueixen una bona font d'energia en ser riques en sucres, tot i que no són tan calòriques com creiem. De color verd o morat, riques en fibra i minerals, resulten exquisides per menjar soles o acompanyant alguns plats com amanides, coques salades i receptes dolces.



LES CASTANYES



Dimecres, 18 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Maria Alcolado, de mesquemenjar

La castanya, fruit de tardor dels nostres boscos mediterranis, és un aliment tradicional molt associat a la festivitat de Tots Sants. És dolça, energètica i molt nutritiva, i ens aporta als plats un toc diferent i especial. Aprofitant la seva versatilitat a la cuina, prepararem una crema calenta, un estofat especial i uns dolços.

TASTA EL MERCAT DE LA TERRA

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

EL VI ECOLÒGIC

Divendres, 17 de novembre, a les 19 h

Xerrada i tast a càrrec d'Albert Domingo, del Celler Tuets



Alguns dels aliments essencials i comuns en la dieta actual de les poblacions del Mediterrani es van popularitzar a conseqüència de la producció i comercialització pels territoris de l'Imperi Romà durant l'antiguitat, com el blat, el vi i l'oli d'oliva. Però hi havia molts altres ingredients bàsics en la cuina romana que poden donar-nos a conèixer com funcionava aquella societat de més de 2000 anys enrere.

EL COMERÇ DE GARUM A LA MEDITERRÀNIA

Dimarts, 26 de setembre, de 17.30 a 19 h

Activitat gratuïta.

Lloc: Museu d'Història de Barcelona

Itinerari a càrrec d'Anna Bozzano, d'El Peix al Plat, i d'Isabel Lugo, historiadora de la gastronomia i professora de l'Escola d'Hostaleria i Turisme CETT

A la seu del Museu d'Història de Barcelona, situada a la plaça del Rei, es conserva un conjunt monumental de la Barcino romana del segle I aC (abans de la nostra era). Al subsòl visitarem carrers d'aquella època, restes de la muralla i d'àmfores on es conservava el garum, un ingredient essencial a l'alta cuina romana que es va comercialitzar per tota la Mediterrània.



LA CUINA A L'ANTIGA ROMA

Dimecres, 11 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Joan Carles Pastor

Els habitants de l'antiga Roma eren aficionats al vi, als fumats, als embotits, als formatges i als dolços, i els agradaven els sabors intensos. Gràcies al gastrònom i cronista Marc Gavi Apici, que va escriure "*De re coquinaria*", el primer llibre de cuina conservat, ens han arribat receptes que es cuinaven a tot l'Imperi, perquè no menjaven el mateix a Pompeia que a Tàrraco. En aquest taller prepararem i tastarem algunes de les receptes salades i dolces recollides per aquest autor.

EL GARUM

Dimarts, 17 d'octubre, a les 19 h

Xerrada-tastet a càrrec d'Anna Bozzano, d'El Peix al Plat, i d'Isabel Lugo, historiadora de la gastronomia i professora de l'Escola d'Hostaleria i Turisme CETT

El *garum* va ser un ingredient molt apreciat per la classe social alta a l'antiga Roma. Considerat un aliment afrodisíac, es tracta d'un condiment elaborat a base de vísceres de peix fermentades en àmfores, que ajudava a salar els aliments atorgant-los un sabor distintiu. En aquesta xerrada coneixerem en profunditat la seva història i tindrem l'oportunitat de tastar-lo gràcies a la reproducció que se n'ha fet en l'actualitat.

QUÈ MENJAVA LA POBLACIÓ A L'ANTIGA ROMA?

Dissabte, 18 de novembre, d'11 a 13 h

Activitat a partir de 5 anys.

Taller a càrrec de l'Associació Cultural Cella Vinària

Conèixerem com vivien els emperadors, la noblesa i el patriciat, però què menjaven i bevien la resta d'habitants de classe mitjana i baixa a l'antiga Roma? En aquesta activitat dinamitzada es podran tocar, olorar, veure i tastar una gran varietat de productes naturals i en cru, però també conèixer diferents receptes, mentre parlem sobre els tipus de cocció, els estris necessaris i sobre aliments encara desconeguts per la societat romana de 2000 anys enrere.



CICLE LA CULTURA DEL VI

EL VI DE BARCELONA

Dissabte, 28 d'octubre, d'11 a 13 h

Preu: 5 €. Lloc: Masia Can Calopa de Dalt (Collserola)

A càrrec de la Cooperativa l'Olivera

En aquesta sortida coneixerem el projecte social de recuperació de les vinyes a Collserola, iniciat per la Cooperativa l'Olivera. Visitarem el celler i la masia de Can Calopa, una construcció que conserva elements arquitectònics tardogòtics del segle XVI. Acabarem fent un tast de vi i d'oli, mentre gaudim de les vistes de la serra de can Balasch.

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.

VINSEUM - Museu de les cultures del vi de Catalunya

Dissabte, 4 de novembre, d'11 a 13.30 h

Preu: 5 €. Lloc: Vilafranca del Penedès

A càrrec de VINSEUM

El VINSEUM ens obre les portes a explorar la cultura del vi des de totes les edats. Visitarem l'exposició permanent i temporal (40 hectàrees) i hi haurà un taller de mostos per la canalla. A més, del 2 al 12 de novembre se celebra la 7a edició del MOST - Festival Internacional de Cinema del Vi i del Cava, que portarà una programació especial al museu.

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

Nivell de dificultat, baix.

Transport a càrrec dels participants.

Activitat apta per a tots els públics. Inscripció gratuïta per a menors de 18 anys, però cal avisar al centre per reservar la plaça.

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

EL VI ECOLÒGIC

Divendres, 17 de novembre, a les 19 h

Xerrada i tast a càrrec d'Albert Domingo, del Celler Tuets

El vi ecològic va guanyant terreny en cellers i taules. Des del Celler Tuets, al capdavant del qual trobem una família que fa més de sis generacions que treballa la vinya, ens explicaran com elaboren vi amb els mateixos llevats del raïm i sense filtrar. També ens parlaran de les dificultats i les satisfaccions del procés d'elaboració de vi ecològic. Al final en farem un tast!



FERMENTACIÓ ESPONTÀNEA (48')

Dijous, 23 de novembre, de 19 a 21 h

Fermentació espontànea (2016) és un documental sobre el vi natural a Espanya dirigit per Clara Isamat, fotògrafa i sommelier. Està basat en el llibre "Raíces del vino natural, un año de viña" (Sd. Edicions, 2016), premiat en tres ocasions i escrit per ella mateixa fruit d'un viatge per la vinya de nord a sud del país. Recull les reflexions d'onze productors de vi natural i de reconeguts sommeliers sobre la relació del vi natural amb el consumidor. Va rebre el Premi Collita al millor treball documental 2016 en el festival Most de Vilafranca del Penedès. Es presentarà i projectarà el documental de la mà de la directora. Hi haurà espai per al debat acompanyat d'un tast de vins d'una de les productores protagonistes al documental.

EL SUCRE I LES SEVES ALTERNATIVES

Dimecres, 29 de novembre, a les 19 h

Xerrada a càrrec de Silvia Romero, nutricionista

On trobem el sucre? Quins aliments l'amaguen? És necessari a la nostra dieta? Creem addicció al sucre? Són saludables els seus substituïts? Com podem endolcir saludablement? En aquesta xerrada parlarem sobre l'impacte del sucre en la nostra salut i resoldrem aquests dubtes.

POBLE-SEC A TAULA!-

El projecte *A Taula! Cicle de cultura i gastronomia* acull entitats de l'àmbit social i col·lectiu del barri amb necessitats i capacitats diverses que troben a la cuina del Centre Cívic El Sortidor un espai i una via des de la qual poden treballar valors i habilitats i compartir experiències.

L'ESCOLA A TAULA!

L'alimentació forma part de la nostra educació i volem que la cuina sigui una aula més, on s'aprenquin les propietats dels ingredients i la manera de cuinar-los, on es treballi la participació, l'organització i la col·laboració. Convidem les escoles del barri a venir a la cuina del centre cívic a aprendre bons hàbits i a conèixer l'alimentació saludable d'una manera lúdica i divertida.

HORT DEL SORTIDOR

El Centre Cívic El Sortidor posa a la disposició de veïns, veïnes, col·lectius i escoles les taules de cultiu. Si hi teniu interès, podeu contactar amb nosaltres apropant-vos al centre cívic o, si ho preferiu, envieu un correu electrònic a 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 i indica al tema del correu "Proposta A Taula!".

AGENDA

SETEMBRE

Dimarts, 26 17.30 – 19 h Itinerari: El comerç de garum a la Mediterrània

Dissabte, 30 11 – 20 h 10 anys d'A taula!

OCTUBRE

Dilluns, 2 19.30 – 21.30 h Fonaments de la cuina (!): la carn

Dimarts, 3 18.30 – 21.30 h Ferments vegetals

Dimecres, 4 17 – 19 h Itinerari: Born. Memòries d'un mercat

Dijous, 5 18.30 – 21.30 h Tasta la tardor: les figues

Dissabte, 7 10.30 – 13.30 h *Macarons*

Dimarts, 10 18.30 – 21.30 h Iniciació a la cuina llatinoamericana

Dimecres, 11 18.30 – 21.30 h La història a taula. La cuina a l'antiga Roma

Dimarts, 17 10 – 12 h Esmorzars saludables

Dimarts, 17 19 – 21 h La història a taula. El garum

Dimecres, 18 18.30 – 21.30 h Tasta la tardor: les castanyes

Dijous, 19 18.30 - 21.30 h Cereals sense gluten

Divendres, 20 18.30 - 21.30 h Cuina africana: Tanzània i Ghana

Dimarts, 24 20.30 - 22.30 h 10 anys d'A taula!
Sopar – concert *Sonidos y sabores*

Dimecres, 25 19.30 – 21.30 h Ossos de sant

Dijous, 26 19.45 – 21.15 h Tast de vins de proximitat

Dissabte, 28 11 – 13 h Itinerari: El vi de Barcelona

NOVEMBRE

Dijous, 2 18.30 – 21.30 h La cuina dels bolets

Divendres, 3 18 – 21 h Taller de pa sense gluten

Dissabte, 4 10.30 – 13.30 h Itinerari: VINSEUM

Dilluns, 6 19.30 – 21.30 h Fonaments de la cuina (!): el peix

Dimarts, 7 18.30 – 21.30 h Bullabessa

Dimecres, 8 18.30 – 20 h Itinerari: Paisatges comercials del Poble-sec

Dijous, 9 18.30 – 21.30 h Cuina vegetariana de tardor

Divendres, 10 18 – 21 h Brioixos sense gluten

Dimarts, 14 18.30 – 21.30 h Cuina amb ferments vegetals

Dimecres, 15 16.30 – 18.30 h Tast de cafès

Dimecres, 15 19.30 – 21.30 h Curri tailandès

Dijous, 16 18 – 21 h Especial *sushi*

Divendres, 17 19 – 21 h El vi ecològic

Dissabte, 18 11 – 13 h Cuina en família: Què menjava la població a l'antiga Roma?

Dimarts, 21 18.30 – 21.30 h Rebosteria compromesa

Dimecres, 22 18.30 – 21.30 h Fondue i maridatge amb vins

Dijous, 23 19 – 21 h Cinema: *Fermentación espontánea*

Dimarts, 28 18 – 21 h Cuina japonesa al wok

Dimecres, 29 19 – 21 h La cuina dels bons hàbits.
El sucre i les seves alternatives

DESEMBRE

Dilluns, 11 18.30 – 21.30 h La cuina de l'aviram

Dimarts, 12 18.30 – 21.30 h Canelons vegetarians

Dimecres, 13 18.30 – 21.30 h Torrons

Dissabte, 16 11 – 13 h Cuina en família.
Taller de Nadal: Canelons

ADREÇA

Centre Cívic El Sortidor

Plaça del Sortidor, 12 – 08004 Barcelona – Tel. 934 434 311
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 de l'1 de setembre.

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-hi la inscripció.

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


En cas que no pugueu assistir a les activitats que necessiten inscripció prèvia cal que ho comuniqueu al Centre. La vostra 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

**Districte de
Sants-Montjuïc**