
Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Hivern 2018



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, per divulgar la cultura gastronòmica 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 descobren espais gastronòmics interessants. 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 d'hivern.

Que vagi de gust!

- F** EN FAMÍLIA
- ECO** TALLERS AMB PRODUCTES ECOLÒGICS
- !** CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA
- V** TALLERS DE CUINA VEGETARIANA

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.

HIVERN A TAULA

Monogràfics i activitats al voltant dels productes de temporada.

QUARESMA 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 aproparem 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.

PLATS FORTS

Descobrirem interessants maridatges entre la gastronomia i altres formes d'expressió artística.

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.



FONAMENTS DE LA CUINA (III): COCCIONS I CONDIMENTES

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h, del 22 de gener
al 12 de febrer (4 sessions)
Preu: 39,78 €
Suplement per a ingredients: 13 €
Tallerista: Diego Molina

El fonament més bàsic de la cuina és transformar l'estat d'un aliment en un altre mitjançant una font de calor que nosaltres controlem. En aquest taller t'ensenyarem un gran ventall de coccions amb tota mena d'ingredients frescos. Cuinarem al vapor, a la papillota, a la cassola, amb sofregits, al forn, i prepararem fregits, brous i fumets. Aprendre's que cada cocció té els seus principis i les seves normes, i que els aliments es van afegint condimentant les receptes amb uns ordres estipulats bàsics.

RISOTTOS

Divendres, 26 de gener, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Josep Vidal

Del nord d'Itàlia arriba una manera molt gustosa de preparar l'arròs. Les varietats de risotto són infinites però el formatge curat és el distintiu fonamental. En aquest taller es prepararà un risotto de verdures, un altre amb carn i el més popular de tots, el risotto de bolets.

REBOSTERIA COMPROMESA (II): PASTISSOS SALATS

Dimarts, 30 de gener, 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 salats, tot debatent sobre l'origen i la producció dels ingredients, que seran ecològics i elaborats sota un model de producció sostenible. També posarem especial atenció a fer receptes equilibrades i adaptades a tot tipus de dietes.



FERMENTS VEGETALS



Dijous, 1 de febrer, 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, el ferment 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!

MASSES DOLCES

Dimarts, 6 de febrer, de 18 a 21 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Carme Comas

Vols aprendre a fer una bona massa dolça de brioix? En aquest taller ens centrarem en l'elaboració de berlineses, trenes de fruites seques i *cinamon rolls*, o rotlles de canyella. Un bon assortit per gaudir durant tot l'hivern.



RAMEN

Divendres, 9 de febrer, de 18 a 21 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Ana Sastre

Voleu descobrir perquè les sopes ramen s'han fet tan populars? Sorgides de les influències de la cuina xinesa al Japó a partir del segle XIX, aquest plat ha creuat fronteres fins arribar a la nostra taula. Però com es preparen aquestes sopes tan nutritives? En aquest taller aprendràs com fer un bon brou, quins fideus utilitzar i amb quins altres ingredients es poden combinar.



MOCHI

Dimarts, 13 de febrer, de 18 a 21 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 6 €

Tallerista: Ana Sastre

Els *mochi* són uns dolços tradicionalment elaborats al Japó a base d'arròs glutinós i de mongeta vermella per a celebracions i ocasions especials. En l'actualitat són cada vegada més comuns a pastisseries especialitzades però, quina millor manera de gaudir d'aquests petits tresors culinaris que preparant-los a casa? En aquest taller t'ensenyarem tots els secrets!



CUINA AMB FERMENTS VEGETALS



Dijous, 15 de febrer, 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.

RECEPTES SENSE OU I SENSE LÀCTICS



Dilluns, 19 de febrer, de 18 a 21 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 4 €

Tallerista: Sílvia Romero

En aquest taller aprendràs a substituir els ous i els làctics en preparacions culinàries en les quals semblen imprescindibles, i tant en primers plats, com segons i postres. Es tracta de receptes molt adients per a persones que pateixen alguna al·lèrgia o segueixen una dieta vegana.

FONAMENTS DE LA CUINA (IV): CEREALS INTEGRALS I LLEGUMS



Dimarts, de 19.30 a 21.30 h, del 20 de febrer
al 13 de març (4 sessions)

Preu: 39,78 €

Suplement per a ingredients: 14 €

Tallerista: Maria Alcolado

Al curs parlarem de l'àmplia varietat de cereals integrals i llegums que tenim al nostre abast a l'hora de comprar i cuinar. Explicarem on podem comprar gra de qualitat; com s'ha de rentar, remullar i germinar; el tipus de cocció més adient per a cadascun d'ells i algun truc per aconseguir els millors resultats a taula. També aprendrem com els podem conservar i congelar, un cop cuinats, per facilitar-nos el dia a dia. Parlarem de les propietats nutricionals i de la importància del seu consum per prevenir malalties cròniques com obesitat, diabetis, colesterol i patologies cardiovasculars. Prepararem plats vegetarians basats en verdures i hortalisses incloent-hi arròs integral, mill, fajol, polenta, cigrons, llenties, mongetes i fesols, entre d'altres.

HAMBURGUESES VEGETALS



Divendres, 23 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Maria Alcolado

Voleu preparar hamburgueses casolanes amb ingredients vegetals? Es poden fer amb aliments cuinats o en cru i és una manera fàcil i atractiva d'incorporar cereals integrals, llegums i verdures al dia a dia! Explicarem tècniques i trucs per aconseguir una bona textura, aspecte i gust. Algunes de les hamburgueses que cuinarem seran amb mongetes vermelles, flocs de civada, amb mill o amb bròcoli i pomesa.

PASTISSERIA VEGANA



Dilluns, 26 de febrer, de 18 a 21 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Sílvia Romero

En aquest taller aprendràs a substituir els productes animals per altres de vegetals amb la finalitat d'aconseguir una pastisseria vegana saborosa i nutritiva. Existeixen varietats infinites de combinacions d'ingredients, per això donarem eines i idees per tenir recursos suficients a casa.

CUINA PERUANA

Dilluns, de 18.30 a 21.30 h, els dies 5 i 12 de març
Preu: 29,84 €
Suplement per a ingredients: 10 €
Tallerista: Carolina Sihuy



En l'actualitat, la cuina peruana és una de les més reconegudes del món. Gràcies a l'arribada de població d'altres indrets del món des de fa més de 500 anys, al Perú s'ha anat creant una combinació de cultures culinàries d'arreu que han donat origen, per exemple, a la cuina *nikkei* –fusió de la cuina japonesa i peruana–, o a la cuina *China* –fusió de la cuina xinesa i peruana–, amb influències d'altres gastronomies com l'africana, la italiana o l'espanyola. La infinitat d'ingredients autòctons del continent americà i, concretament del territori peruà, han acabat de presentar una cuina rica, diversa i amb espectaculars presentacions.

TALLER DE PA SENSE GLUTEN (Nivell 1)

Divendres, 9 de març, de 18.30 a 21.30h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Jordi Bosch, de Mamafermenta

En aquest taller aprendrem a fer pa sense gluten des de zero. Farem tot el procés de barreja, fermentació, format i enfornat. 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.

TALLER DE PA SENSE GLUTEN (Nivell 2)

Divendres, 16 de març, de 18.30 a 21.30h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Jordi Bosch, de Mamafermenta

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

CUINA VEGETARIANA D'HIVERN



Dijous, 8 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Maria Alcolado

Esteu reduint el consum d'aliments d'origen animal? Veurem com és possible portar una alimentació saludable i rica en nutrients basada només en aliments vegetals. Parlarem de les diferències entre les proteïnes animals i les vegetals i de la importància que tenen els llegums en aquest tipus de dieta. Prepararem plats calents per als mesos més freds de l'any amb verdures i hortalisses, cereals integrals, llegums, fruita i fruita seca.



PEIX FARCIT

Dimarts, 20 de febrer, d'11 a 14 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Anna Bozzano, d'El Peix al Plat

Cuinar el peix farcit requereix sempre una certa atenció però el resultat és sorprenent. Aquesta recepta elaborada amb peix fresc i de temporada de les nostres costes és ideal per deixar els convidats bocabadats.

ESPECIAL CALDERETES

Dijous, 15 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Diego Molina

Les calderetes són, sense cap mena de dubte, la major expressió de la cuina tradicional. En aquest taller farem tres de diferents: una caldereta marinera de llagosta molt típica de Menorca, una altra amb carn de caça i xocolata, pròpia d'algunes cuines de pagès a Catalunya, i una altra de lletó (*ternasco*), típica de l'Aragó.

BUNYOLS

Dissabte, 17 de març, d’11 a 13 h
Suplement per a ingredients: 3 €
A càrrec de Mercè Homar
Recomanat per a infants a partir de 5 anys

Estem dins la tradicional Quaresma, època en què són molt típics els bunyols. Coneixerem la recepta tradicional i veurem com fer-los més saludables (reduint sucre, utilitzant el forn, etc.) sense que deixin de ser deliciosos! Serà una activitat dinamitzada en què es podran tocar, olorar, veure i tastar els aliments i on experimentarem amb diverses formes (d’anell, irregulars, rodons, amb forat, etc.).

COCA DE RECAPTE SENSE GLUTEN

Dilluns, 19 de març, d’11 a 14 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Jordi Boch, de Mamafermenta

La coca de recapte, típica de Catalunya, València i Balears, és una mena de pizza on el tomàquet i la mozzarella se substitueixen per escalivada, arengades, bolets o el que tinguem de proximitat. En aquest taller aprendrem a fer una versió força particular: 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.

OLLES DE QUARESMA

Dilluns, 19 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Elisabeth Cuevas

Voleu recuperar el potatge de vigília que tant us recorda la vostra infància? El més típic és el de cigrons amb bacallà i espinacs, però hi ha d’altres preparacions populars associades a l’època de Quaresma. Redescobriu-les en aquest taller!

TROFFIE AMB PEIX

Dimarts, 20 de març, d’11 a 14 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Anna Bozzano, d’El peix al plat



Troffie és una pasta fresca amb molta història i tradició. Avui dia encara és molt típica del nord d’Itàlia, concretament de Gènova. Al taller les prepararem a mà i li donarem un bon gust de mar amb el nostre peix i marisc de proximitat.

RECEPTES AMB XAI

Dijous, 22 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Diego Molina

A banda del bacallà, el xai es l’altre ingredient estrella de la Setmana Santa. El podem cuinar de moltes maneres! En aquest interessant taller t’ensenyarem moltes maneres de cuinar els diferents talls. Farem costelletes de cabrit a la *Villaroy*, carré de xai al forn amb crosta d’herbes i mostassa de Dijon, caldereta de xai... No perdeu l’ocasió d’aprendre a cuinar xai de manera diferent!

ITINERARIS GASTRONÒMICS

Inscripcions a partir del 18 de desembre. El punt de trobada s’informarà un cop tancat el grup.

PAISATGES COMERCIALS DEL POBLE-SEC

Dimecres, 7 de febrer, a les 18.30 h
A càrrec del Museu Etnològic de Barcelona - Museu de les Cultures del Món

LA BARCELONA GOLAFRE

Dimecres, 14 de març, a les 18.30 h
A càrrec d’Androna Cultura

En aquest itinerari s’explicarà part de la història de Barcelona a través de la seva gastronomia. Evocant les fragàncies sorgides dels seus fogons descobrirem una història local farcida d’influències globals, fruit de les relacions humanes que des d’antic han interactuat per mitjà de les migracions i el comerç. Es parlarà dels aliments, les tècniques i els règims que han construït les bases de la nostra gastronomia, posant atenció en els esdeveniments històrics, culturals i antropològics que han inspirat una de les cuines més apreciades. Partint del Portal de Mar i a través del testimoni culinari que representen noms de carrers, botigues, hostals i restaurants degustarem la història alimentària d’una ciutat on la taula explica allò que som pel que mengem.
L’itinerari inclou un tast en una pastisseria amb un cost de 4 € que caldrà abonar el dia de la visita.

TASTA L'HIVERN

EL CALÇOT

Dimecres, 24 de gener, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Maria Alcolado

El calçot és la varietat de ceba més popular a Catalunya gràcies a les tradicionals i conegudes calçotades. Els seus flavonoides i polifenols ajuden a protegir les nostres cèl·lules de l'envelliment i la seva fibra prebiòtica ajuda a mantenir la flora intestinal en bon estat. Al taller netejarem, prepararem i cuinarem els calçots com si estiguéssim a la cuina de casa nostra, i d'aquesta manera podrem aprofitar-los mentre duri la collita.

LES FRUITES DESHIDRATADES

Dijous, 1 de març, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Maria Alcolado



Les fruites deshidratades han format part durant segles del rebost de moltes famílies. Durant els mesos més freds, el camp donava menys varietat de fruites i menjar-les deshidratades va ser una opció a l'abast de tothom i en qualsevol moment. Orellanes, dàtils, panses, prunes i figues són petites queixalades dolces carregades

de nutrients com calci, ferro, algunes vitamines i antioxidants i fibra. Podem menjar-les soles o formant part d'amanides, plats principals i dolços.

TASTA EL MERCAT DE LA TERRA

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

LA PASTISSERIA BIOLÒGICA I VEGANA

Dimecres, 31 de gener, a les 19.30 h
Xerrada i tast a càrrec de Gisela Izard, de Gisela, Pastelería Biológica y Vegana

En aquesta xerrada es parlarà de l'elaboració de dolços a partir de productes frescos, ecològics i d'origen vegetal. L'exemple de *Gisela*, una de les primeres pastisseries veganes d'Europa, servirà per veure com es pot treballar en el món de la rebosteria mentre s'aposta per la salut nutricional i per una responsabilitat vers el benestar del planeta. La seva proposta és la producció i el consum de dolços sense additius, aromatitzants, ni conservants, que s'adapten a dietes diverses: sense gluten, sense sucre, sense llevats o sense lactis, entre altres opcions.

日本の芸術と料理 (ART I CUINA DEL JAPÓ)

GOURMAND GOHAN: PRESENTACIÓ DEL FANZÍN GASTRONÒMIC + DEMOSTRACIÓ I TAST DE CUINA JAPONESA

Divendres, 2 de febrer, de 19 a 21 h
A càrrec de Maiko Suya, Alexis Aldeguer i Ilaria Mauro, de Gourmand Gohan.

Gourmand Gohan és un fanzín còmic fet a tres mans: Maiko Suya (Ishikawa, Japó, 1982) cuina, Alexis Aldeguer (Elx, País Valencià, 1983) dibuixa, i Ilaria Mauro (Mariano Comense, Itàlia, 1983) dissenya. Tres mans que es conegueren anys enrere, quan descobriren l'afició mútua pel tema gastronòmic. El resultat és una revista anual amb una selecció de receptes de la Maiko. És menjar japonès adaptat, d'aquí el subtítol "des de la Mediterrània". Un menjar autèntic i assequible per a tothom. No és un llibre de cuina estricte, més aviat és l'excusa per convidar el lector a endinsar-se en el món d'una cuina variada, viva i en constant adaptació.



REDESCOBRIM LA GASTRONOMIA DEL JAPÓ

Dimecres, 14 de febrer, a les 19 h
Xerrada a càrrec de Miho Miyata, nutricionista especialista en la divulgació de la cuina japonesa

Els restaurants de cuina japonesa s'estan convertint en tendència a Barcelona. Però sabem realment què mengen les persones originàries del Japó avui dia? Quina diferència hi ha amb el que se serveix als restaurants? En aquesta xerrada es parlarà de la història i la cultura del Japó, fent èmfasi en els ingredients i els plats d'origen japonès.

APROPANT EL LLUNYÀ MÓN DEL SAKE

Divendres, 16 de febrer, a les 19 h
Xerrada i tast a càrrec d'Humbert Conti, de Kensho Sake

De la mà d'Humbert Conti (*Kensho Sake*), el primer productor de sake a Catalunya, coneixerem els secrets d'aquesta beguda d'origen japonès. Descobrirem el projecte de *Kensho*, el treball d'un barceloní que elabora sake amb arròs de Delta de l'Ebre. Finalment tastarem tres estils de sake, un d'ells premiat amb estrella *Superior Taste Awards*.

ART I CUINA JAPONESA EN FAMÍLIA

Dissabte, 17 de febrer, de 10.30 a 13.45 h
Suplement per a ingredients: 3 €
Activitats recomanades per a infants a partir de 5 anys.

GYOTAKU

A càrrec d'Eduard Pagès

El gyotaku és una tècnica d'impressió de peixos popularitzada a mitjan del segle XIX entre els pescadors japonesos per mostrar les seves captures als mercats. Voleu saber com era el resultat? Prepareu-vos per agafar els peixos amb les mans, tenyir-los i fer l'estampació!

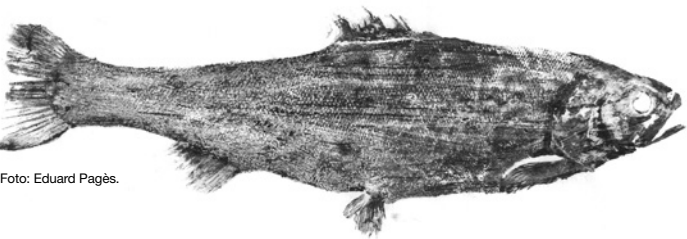


Foto: Eduard Pagès.

TALLER DE SUSHI

A càrrec de Miho Miyata

Aprendreu a preparar sushi perquè a partir d'ara tota la família s'impliqui a fer-ho a casa. Cuinarem l'arròs al seu punt, tallarem el peix i formarem els rotllos amb alga. Ens endinsarem en el món de la cuina japonesa i farem preparacions de manera divertida.

CONTES DEL JAPÓ

Dissabte, 24 de febrer a les 12 h

Conte contes tradicional japonès a càrrec de Yoshi Hioki
Activitat familiar per a infants a partir de 4 anys.

L'ÀPAT TRANSGRESSOR (Ps)

Exposició fotogràfica
Dimecres, 28 de febrer, a les 19 h
Presentació i xerrada feminista a càrrec de FemArt

Amb motiu de la celebració del 8 de març, s'exposarà i presentarà a la cuina del centre cívic *L'Àpat transgressor*, una selecció d'obres de diferents dones artistes participants en la Mostra FemArt – 2016 en el marc de les Jornades Radical-ment Feministes. Ara ja fa 24 anys que des de Ca la Dona s'organitzen mostres temàtiques d'art fet per dones amb la finalitat de potenciar artistes joves i d'originar reflexions i crítiques visuals i plàstiques des de la perspectiva feminista. *L'Àpat transgressor*, inspirada en *The dinner party* (1979), de Judy Chicago, mostra una instal·lació col·lectiva on cada artista ha fet el seu propi servei de taula, posant de relleu sabors i sabers radicalment feministes.

La inauguració s'acompanyarà amb una actuació musical de *Meconio*.
Activitat de programació amb perspectiva de gènere.
Accés lliure. Aforament limitat.



LA CUINA DELS BONS HÀBITS

INTRODUCCIÓ A LA FERMENTACIÓ DE VEGETALS

Dimarts, 23 de gener, a les 19 h
Xerrada a càrrec de Bernat Guixer, doctor en Química Orgànica especialitzat en fermentació d'aliments, i d'Àlex Pirla (Prabhu Sukh), cuiner especialitzat en cuina vegetal

En aquesta xerrada es parlarà dels principis bàsics de la fermentació de vegetals. Es donaran unes bases històriques, s'explicaran els beneficis nutricionals i el potencial gastronòmic que tenen. Al final es farà una degustació d'una selecció de vegetals fermentats.

PROPOSTES CULINÀRIES PER FER FRONT AL CANVI CLIMÀTIC

La xarxa de Centres Cívics de Barcelona conjuntament amb Biblioteques de Barcelona organitzen un cicle d'activitats per conèixer i reflexionar, des de diferents vessants, sobre els efectes, les conseqüències i les oportunitats que el procés de canvi climàtic pot tenir sobre el nostre planeta i la nostra societat.

LA CUINA DEL FUTUR

Dimecres, 21 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
A càrrec d'Aina Guirao, Maryia Virshych i el xef Francisco Guirao Hernández

Aquest taller es basa en un projecte de disseny especulatiu i de ficció que pretén configurar un escenari de futur imaginant com podria evolucionar la cuina al 2050. Li donarem vida durant el taller que us proposem. És així com els i les participants se submergiran dins un possible context alimentari futur en el qual podran explorar noves tècniques, ingredients, estris i receptes, entre altres elements.

Activitat paral·lela relacionada amb l'exposició "Després de la fi del món" (CCCB).

MICOTOPIA

Dijous, 22 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
A càrrec de Clara Blasco

Per tal de fomentar ciutats més resilients, cal construir alternatives participatives al model actual de producció i consum d'aliments. En aquest taller realitzarem un cultiu sostenible de gírgoles urbanes a partir dels residus orgànics recuperats dels comerços del barri del Poble Sec. Els bolets, grans recicladors de la natura, tenen un increïble potencial per nodrir-se de residus orgànics que es generen diàriament a la nostra ciutat. Es tracta de materials com el cartró, el marro del cafè o el bagàs de la cervesa. Ens emportarem a casa una petita mostra de l'experiment i aprendrem a cuidar-la per poder collir les nostres pròpies gírgoles ben aviat!

Activitat paral·lela relacionada amb l'exposició "Després de la fi del món" (CCCB).



Foto: Clàudia Bolmar.

12a CALÇOTADA DEL POBLE-SEC

Diumenge, 25 de febrer, a la plaça del Sortidor

Vine a gaudir d'un àpat popular amb la 12a Calçotada del Poble-sec! A les 12.30 h se celebrarà la diada castellera a càrrec dels Castellers del Poble-sec. A continuació, degustarem els calçots amb acompanyament i, finalment, gaudirem de música.

Vine a degustar la cultura popular i de proximitat!

Activitat a càrrec dels Castellers del Poble-sec.

Horari de venda de tiquets: diumenge, 25 de febrer, de 10.30 a 11.30 h a la plaça del Sortidor.

L'àpat inclou: calçots amb salsa romesco, botifarra amb mongetes, pa, aigua i vi.

Els calçots i la salsa romesco provenen de la producció agroecològica de l'Espai Rural de Gallecs.

Només es podran adquirir dos tiquets per persona adulta.

POBLE-SEC A TAULA!

El projecte *A Taula!* Cicle de cultura i gastronomia acull entitats de l'àmbit social i col·lectius del barri amb necessitats i capacitats diverses que troben en la cuina del Centre Cívic El Sortidor un espai i una via per 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 un 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, enviant 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

GENER

Dilluns 22	19.30 – 21.30 h	Fonaments de la cuina (III): coccions i condiments
Dimarts 23	19 – 21 h	Xerrada: Introducció a la fermentació de vegetals
Dimecres 24	18.30 – 21.30 h	Tasta l’hivern: El calçot
Divendres 26	18.30 – 21.30 h	Risottos
Dimarts 30	18.30 – 21.30 h	Rebosteria compromesa (II): pastissos salats
Dimecres 31	19.30 – 21 h	Xerrada: La pastisseria biològica i vegana

FEBRER

Dijous 1	18.30 – 21.30 h	Ferments vegetals
Divendres 2	19 – 21 h	<i>Gourmand gohan</i> : presentació del fanzin gastronòmic + demostració i tast de cuina japonesa
Dimarts 6	18 – 21 h	Masses dolces
Dimecres 7	18.30 – 20 h	Itinerari: Paisatges comercials del Poble-sec
Dijous 8	18.30 – 21.30 h	Cuina vegetariana d’hivern
Divendres 9	18 – 21 h	Ramen
Dimarts 13	18 – 21 h	<i>Mochi</i>
Dimecres 14	19 – 21 h	Xerrada: Redescobrim la gastronomia del Japó
Dijous 15	18.30 – 21.30 h	Cuina amb ferments vegetals
Divendres 16	19 – 21 h	Xerrada i tast: Apropant el llunyà món del sake
Dissabte 17	10.30 – 12 h	Gyotaku (en família)
Dissabte 17	12.15 – 13.45 h	Taller de sushi (en família)
Dilluns 19	18 – 21 h	Receptes sense ou i sense làctics
Dimarts 20	11 – 14 h	Peix farcit
Dimarts 20	19.30 – 21.30 h	Fonaments de la cuina (IV): cereals integrals i llegums
Dimecres 21	18.30 – 21.30 h	La cuina del futur

Dijous 22	18.30 – 21.30 h	Micotopia
Divendres 23	18.30 – 21.30 h	Hamburgueses vegetals
Diumenge 25	10 – 18 h	12a Calçotada del Poble-sec
Dilluns 26	18 – 21 h	Pastisseria vegana
Dimecres 28	18 – 21 h	Inauguració: <i>L’Àpat transgressor</i> (Exposició fotogràfica)

MARÇ

Dijous 1	18.30 – 21.30 h	Tasta l’hivern: les fruites deshidratades
Dilluns 5	18.30 – 21.30 h	Cuina peruana
Divendres 9	18.30 – 21.30 h	Taller de pa sense gluten (Nivell 1)
Dimecres 14	18.30 – 20 h	Itinerari: La Barcelona golafre
Dijous 15	18.30 – 21.30 h	Especial calderetes
Divendres 16	18.30 – 21.30 h	Taller de pa sense gluten (Nivell 2)
Dissabte 17	11 – 13 h	Bunyols (en família)
Dilluns 19	11 – 14 h	Coca de recapte sense gluten
Dilluns 19	18.30 – 21.30 h	Olles de quaresma
Dimarts 20	11 – 14 h	<i>Troffie</i> amb peix
Dijous 22	18.30 – 21.30 h	Receptes amb xai

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 a 14 h i de 17 a 21 h.

A partir de l'11 de desembre

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 de no 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.

Inscripcions en línia: <https://elsortidor.inscripcionscc.com/ccivic/>

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



Taller adaptat per a persones amb discapacitat auditiva. Es disposarà, si se'n fa la demanda prèvia, d'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, 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**