
Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Primavera 2018



Coordinadora d'entitats



Poble Sec

Ajuntament de
Barcelona



A **TAULA!** Cicle de cultura i gastronomia és el projecte singular del Centre Cívic El Sortidor. Un espai per a gaudir del món gastronòmic amb la programació de tallers, activitats culinàries innovadores i iniciatives sostenibles.

Us convidem a conèixer i tastar la programació de primavera.

Que vagi de gust!

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.

PRIMAVERA A TAULA

Monogràfics i activitats al voltant dels productes de temporada i festivitats.

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.

EL CISTELL

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

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.

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.

INSCRIPCIONS

De dilluns a divendres, de 10 a 14 h i de 17 a 21 h.
A partir del 21 de març

Informació tallers:

Es podrà fer en **efectiu** o amb **targeta** en el moment de formalitzar-hi 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 comuniquem 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.

F EN FAMÍLIA

ECO TALLERS AMB PRODUCTES ECOLÒGICS

V TALLERS DE CUINA VEGETARIANA

! CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

FERMENTS VEGETALS

ECO V

Dijous 19 d'abril, 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 *kimchi*, xucrut, *tepache*, pasta de pebrots fermentats i vinagre de sidra. Quan comencis a fermentar, ja no podràs parar!



CUINA BASCA

Dimarts 8 de maig, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Diego Molina

La cuina basca té un gran renom internacional gràcies sobretot a la popularització dels seus *pintxos* que s'han convertit en l'emblema de la tradició gastronòmica de la zona. La costa cantàbrica és coneguda pel peix i el marisc; i els camps de l'interior de la regió per la seva variadíssima oferta de verdures. En aquest taller, farem un recorregut a través de sorprenents receptes d'una de les gastronomies més reconegudes a nivell internacional de la península.

MARIDATGE AMB BEGUDES FERMENTADES

ECO V

Dijous 10 de maig, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Àlex Pirla (Prabhu Sukh)

Si el món dels ferments t'ha captivat, la nova proposta és un deliciós maridatge de cuina vegetariana i begudes fermentades. Aprendre a maridar el món dels ferments significa també aprofundir en els matisos de cada ingredient. Combinarem *kombucha*, *rejuvelac* i *tepache* amb un entrant, un plat principal i unes postres. Elabora el teu primer menú complet i fermentat!

TALLER DE PA SENSE GLUTEN

Dilluns 14 de maig, de 18.30 a 21.30 h

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.

SALSSES MARINERES

Dimarts 15 de maig, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Diego Molina

La cuina mediterrània destaca per les seves grans receptes marineres i les seves salses. En aquest taller, aprendràs a fer espectaculars salses i diferents fumets per poder elaborar les millors receptes de la cuina marinera mediterrània. Farem salsa marinera per als musclos, salsa verda per a cloïsses, salsa *frutti di mare* italiana... Un taller imprescindible per als bons amants de la cuina marinera!

CUINA AMB ALGUES

V

Dijous 17 i 24 de maig, de 19 a 21 h

Preu: 19,89 €. Suplement per a ingredients: 9 €

Tallerista: Ester Alemany

Les algues són una font excepcional d'oligoelements, vitamines i minerals que ens ajuden a depurar l'organisme. Descobrirem de quins tipus n'hi ha, quines són les més adients per a cada plat. Aprendre on comprar-les, com preparar-les i com cuinar-les per aprofitar i conservar totes les seves virtuts i gustos. Elaborarem plats saludables, bons i originals.



FONAMENTS DE LA CUINA: FRUITES I VERDURES

ECO V

Dimarts, del 22 de maig al 12 de juny
(4 sessions), de 19.30 a 21.30 h
Preu: 39,78 €. Suplement per a ingredients: 14 €
Tallerista: Maria Alcolado

Amb la primavera arriben les fruites més vermelloses i amb més antioxidants: maduixes, cireres, albercocs, nespres, prunes i peres. Directes de l'hort també arriben al mercat faves, pèsols, tirabecs, espàrrecs, endívies, bledes i espinacs. Explicarem com triar-les a l'hora de comprar, com s'han de conservar, netejar i preparar; i quina és la cocció adequada. A cada sessió cuinarem entrants, plats principals i postres amb les fruites i verdures fresques de primavera com a protagonistes.

FIDEUADA I ARRÒS NEGRE

Divendres 25 de maig, de 13 a 16 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Ana Bozzano d'El peix al plat

Cultura gastronòmica i tradició són el que ens aporten aquests plats que mai passen de moda sobretot en les zones de costa. A primera línia de mar, la fideuada i els arrossos són els plats per excel·lència a les terrasses dels restaurants. Si vols gaudir-ne a casa, aquest és un bon taller per aprendre com fer-los amb productes frescs i de proximitat.

ESMORZARS VEGANS

ECO V

Dilluns 28 de maig, de 10 a 12 h
Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Gisela Izard de "Gisela, pasteleria Biològica y Vegana"

En aquest taller prepararem esmorzars versàtils, fàcils, digestius, saludables i energètics per a tota la família i per a cada temporada sense productes d'origen animal. Amb pocs ingredients farem esmorzars dolços o salats plens de nutrients que ens acompanyaran fins a l'hora de dinar. A més, tindrem en compte les opcions sense gluten i sense sucres refinats.

TASTETS DEL MÓN

Dilluns 28 de maig, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 5€
Tallerista: Agnès Dapere

Et proposem una volta al món a través de la gastronomia. Anirem al Japó amb unes broquetes de pollastre *tsukune*. Cuinarem uns raviolis a l'estil *bouchons* de l'illa de la Reunió. A les Antilles, elaborarem els típics acras de bacallà i, finalment, arribarem a l'Índia introduint-nos en el món de les espècies amb les cruixents samoses. Un conjunt de gustos i experiències que ens faran viatjar sense sortir del Poble-sec.

CEVICHES, TÀRTARS I CARPACCIOS

Dijous 31 de maig, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5€
Tallerista: Elisabeth Cuevas

La carn i el peix són dos productes bàsics i abundants en la nostra gastronomia. Tot i així, hi ha una manera de preparar-los que és poc freqüent: el cru. Aquest tipus d'elaboració ens ofereix una experiència ben diferent del producte. En aquest taller, prepararem diferents *ceviches*, tàrtars i carpaccios, aprenent les tècniques de com tractar, tallar i manipular el producte cru. Coneixerem les diferents salses i els productes importants per a la seva preparació, marinat i emplatat.

KEFTA MARROQUINA

Dilluns 4 de juny, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Agnès Dapere

Descobrirem el món de les keftes, les delicioses mandonguilles del Magrib. *Kefta* vol dir "mà" i és precisament la manera tradicional d'elaborar-les, amasant la carn amb les mans. Es poden presentar i servir de diferents maneres, ja sigui en sopes, farcelslets, tagin i broquetes. En aquest taller n'elaborarem unes quantes receptes i les acompanyarem amb un bon te a la menta, a l'estil marroquí.



GASPATXO I AMANIDES AMB LLEGUM DE PRIMAVERA

ECO V

Divendres 8 de juny, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Mercè Homar



Els llegums són petites llavors riques en nutrients amb les quals podem preparar infinitat de plats equilibrats i econòmics. Donarem idees senzilles, ràpides i gustoses per als mesos de primavera i estiu. Prepararem receptes fresques, lleugeres i nutritives com el gaspatxo amb fesols, l'humus de faves i l'amanida amb tirabecs. Utilitzarem aliments de temporada, proximitat i ecològics.



DONBURI

Dilluns 11 de juny, de 18 a 21 h

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

Tallerista: Anna Sastre

El *donburi* és la proposta japonesa d'aquesta primavera per menjar amb bol. L'arròs és la base d'aquest plat popular en molts àpats japonesos que s'acompanya de verdures, carns o peix, i es pot menjar fred o calent. Moltes vegades es compara amb els nostres entrepans, per la seva versatilitat. En aquest taller coneixeràs les millors combinacions per a aquest plat tot terreny, ideal per a aquells a qui els agrada fer-se el menjar a mida.

FIDEUS A 360°

Dimecres 13 de juny, de 18 a 21 h

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

Tallerista: Cristian Iglesias

Prims, gruixuts, plans, rodons, curts o llargs... els protagonistes d'aquest taller són els fideus japonesos que aprendràs a fer amb les teves pròpi-

es mans! Uns bons fideus són la base per elaborar els plats japonesos més valorats. En aquest taller, aprendrem a dominar la farina de fajol per elaborar fideus "Soba" (蕎麦) i la farina de blat per als coneguts "Udon" (うどん; 饅頭). També coneixerem quins són els millors acompanyaments i condiments per gaudir-ne i compartir-los.



CARNS FREDES PER AL BON TEMPS

Dijous 14 de juny, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Diego Molina

A l'estiu reduïm considerablement el consum de carns i guisats. Però també hi ha receptes clàssiques força estiuenques i molt propícies per menjar amb el bon temps i la calor. Apropa't a aquest taller i t'ensenyarem trucs per poder fer grans receptes de cuina en què l'aliment central és la carn. Elaborarem el conegut rosbif, un bistec tàrtar per als amants de la carn crua i la gran recepta italiana *vitello tonnato*.



REBOSTERIA COMPROMESA: PASTISSOS DE PRIMAVERA



Dilluns 7 de maig, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Judit Manuel

Pastisseria compromesa vol dir anar més enllà de les receptes i conèixer la història que hi ha darrere els ingredients, tot fent servir productes sostenibles. En aquest taller, aprendrem tres receptes dolces utilitzant ingredients ecològics, de temporada i/o locals. Parlarem de quines són les implicacions de les diferents dietes que treballarem (vegana, sense gluten, sense sucre), del que significa la producció ecològica i local i debatem sobre el funcionament del sistema agroalimentari.

CUINA VEGETARIANA DE PRIMAVERA



Dimecres 9 de maig, 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 i voleu saber quins aliments no poden faltar al vostre plat? 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 frescos i variats amb productes de temporada.

ESPECIAL SARDINA

Divendres 1 de juny, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Ana Bozzano d'El Peix al plat.

La sardina és el peix blau per excel·lència en la nostra tradició gastronòmica. Sovint la gran preocupació són les olors que ens deixa a casa després de cuinar-la. En aquest taller, desmuntarem el mite, i aprendrem a elaborar-la amb receptes fresques i variades sense que les sardines hagin de tocar necessàriament la planxa. Si vols redescobrir la sardina, aquest és el taller per conèixer-ne el costat més versàtil.

COCA DE SANT JOAN

Divendres 15 de juny, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Josep Vidal

La coca de Sant Joan és un dels productes de rebosteria més coneguts del calendari pastisser català. Aquest any tens una nova oportunitat per fer-te la coca estrella de la nit més curta de l'any. En el taller aprendràs a fer la massa de brioix i a guarnir-la.

L'import dels ingredients correspon a 1 kg de massa per enfornar a casa després del taller.



TASTA LA PRIMAVERA

L'ESPÀRREC



Dijous 3 de maig, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Maria Alcolado

Com els bolets, els espàrrecs o "espàrgols" aixequen passions entre els catalans i és ara, a la primavera, quan moltes persones surten al bosc a "collir espàrrecs". Al mercat, podem trobar tres tipus d'espàrrecs: els blancs, els silvestres i els verds. Són una bona font de vitamines antioxidants, àcid fòlic, potassi i sofre. Cal destacar-ne també les propietats diürètiques i la seva fibra amb efecte prebiòtic. Al taller, ens centrarem en l'espàrrec verd i donarem idees de com podem incorporar-los a plats saludables com sopes o cremes, amanides, saltats, truites o pastissos salats.



CONFITS I HERBES AROMÀTIQUES DE SANT PONÇ

Divendres 11 de maig, de 19.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Gisela Izard

Sant Ponç és la festa dels dolços i les olors. Els carrers del Raval i el Poble-sec s'omplen de parades on herbolaris i apicultors surten al carrer per oferir els seus productes. Es diu que la festa de Sant Ponç podria ser hereva de les fires que es feien en honor a Flora, la deessa romana de la vegetació. En aquest taller, aprendrem a conservar, endolcir, decorar i condimentar amb fruita i herbes aromàtiques. Coneixeràs diverses opcions per a cada temporada amb opció sense gluten i també sense sucre.

L'ALBERCOC



Dijous 7 de juny, de 18.30 a 21.30 h

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Maria Alcolado

Durant la primavera podem gaudir del moment òptim dels albercocs, una de les fruites més meloses i aromàtiques de la temporada. S'han de triar ben madurs i ataronjats perquè siguin dolços i amb un puntet d'acidesa final. Ric en vitamines antioxidants, destaquen pel seu contingut elevat en betacarotè, vitamina que ajuda a augmentar les nostres defenses, a millorar l'estat de la pell i visió i a lluitar contra l'acció dels radicals lliures. Podem menjar-los sols o formant part d'amanides, plats principals i dolços.



VEGAN GOURMET

Dimarts 24 d'abril, a les 19 h

Amb motiu de la celebració de la setmana de Sant Jordi, el "Chef Prabhu Sukh", especialitzat en cuina vegana, presentarà el seu nou llibre de cuina. *Vegan Gourmet* és un recopilatori de receptes de cuina saludable, imaginativa i respectuosa en què, segons diu, l'ingredient secret, són les bones vibracions. Tindreu l'oportunitat de degustar les millors receptes del llibre i, si ja el teniu, us podreu emportar el vostre exemplar firmat per l'autor.



Presentació de llibre amb tast a càrrec d'Alex Pirla ("Chef Prabhu Sukh")

"MENJAR BÉ, PER VIURE MILLOR"

Dimecres 16 de maig, de 19.30 a 21.30 h

Actualment, l'alimentació se situa en una posició central en qüestions de salut i qualitat de vida, els múltiples estils de vida van acompanyats de múltiples maneres d'alimentar-se. Hi ha qui segueix dietes basades en la proteïna animal, altres dietes que l'exclouen totalment i d'altres que busquen l'equilibri entre una cosa i l'altra. Cristina Viader ens parlarà de com una alimentació equilibrada i planificada pot millorar la nostra qualitat de vida. En aquesta xerrada, també aprendrem a planificar un menú setmanal per afrontar el dia a dia.

Xerrada a càrrec de la nutricionista Cristina Viader.

ITINERARIS GASTRONÒMICS



Inscripcions a partir del 3 d'abril. El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.

PAISATGES COMERCIALS DEL POBLE-SEC

Dimecres 30 de maig, de 18.30 a 20 h

A càrrec del Museu Etnològic de Barcelona - Museu de les cultures del món

La Ruta Paisatges comercials del Poble-sec forma part d'un conjunt de quatre rutes dissenyades pel Museu Etnològic de Barcelona (MEB) amb la intenció de mostrar diverses formes d'apropiació i utilització de l'espai públic. De fet, es vol mostrar altres cares de Barcelona des d'una perspectiva antropològica, és a dir, efectuar una nova mirada sobre els llocs coneguts, entesos com a espais on es pot llegir alguna cosa sobre la identitat col·lectiva, les relacions dels individus amb ella i la seva història.

ITINERARIS GASTRONÒMICS



EL PLÀSTIC AL PEIX

Itinerari a la Llotja de Barcelona

Dimecres 6 de juny, a les 15.30 h

Entrada 5 € (s'ha de pagar a la Llotja)

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

Tornem a la Llotja de Barcelona amb l'Anna Bozzano, biòloga marina especialitzada en la divulgació de consum responsable dels recursos marins. Aquesta vegada ens endinsarem en el món de la pesca posant especial atenció a la problemàtica del plàstic al mar. Descobrirem els diferents tipus d'embarcacions i arts de pesca utilitzades per a la captura de diferents espècies; estarem en contacte amb la vida quotidiana dels pescadors i veurem amb els nostres propis ulls què li passa al peix un cop desembarcat a terra i quines problemàtiques presenten la quantitat de deixalles de plàstic que hi ha actualment al nostre mar.

CUINA EN FAMÍLIA



EL BERENAR DE LES ABELLES

Dimecres 25 d'abril, a partir de les 17 h

A càrrec de Gisela Izard de "Gisela, pasteleria Biològica y Vegana"

Activitat a la plaça. Recomanat per a infants a partir de 5 anys

Aquest any Sant Jordi té un convidat especial, les abelles. La plaça es convertirà en un espai de creació dedicat a l'apicultura. Es farà un berenar amb receptes amb mel i pol·len per agafar forces i pol·linitzar el Poble-sec de dalt a baix.



PÍCNIC SALUDABLE



Dissabte 5 de maig, d'11 a 13 h

Suplement per a ingredients: 3 €

A càrrec de Mercè Homar

Activitat en família. Recomanat per a infants a partir de 5 anys

Taller participatiu i dinàmic dirigit a tothom, tant si ets vegetarià com si no ho ets. Es donaran idees a les famílies per elaborar, de manera conjunta, receptes divertides amb aliments d'origen vegetal. S'utilitzaran aliments de temporada, proximitat, ecològics i saludables per incorporar a la dieta infantil.

CUINA EN FAMÍLIA



DORAYAKI JAPONÈS



Dissabte 26 de maig, de 10.30 a 12.30 h

Suplement per a ingredients: 3 €

A càrrec de Miho Miyata

Activitat en família. Recomanat per a infants a partir de 5 anys

Els *dorayakis*, els pastissos preferits d'un dels personatges més coneguts del món del manga japonès, han arribat a *A taula!*. En aquest taller aprendreu a fer-los conjuntament amb tota la família. N'elaborareu la massa i descobrireu els secrets del farcit que els fa tan especials.

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 poder 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'apreguin 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

ABRIL

Dijous 19	18.30 – 21.30 h	Ferments vegetals
Dimarts 24	19 h	Presentació del llibre <i>Vegan Gourmet</i>
Dimecres 25	A partir de les 17 h	El berenar de les abelles (en família)

MAIG

Dijous 3	18.30 – 21.30 h	Tasta la primavera: L'espàrrec
Dissabte 5	11 – 13 h	Picnic saludable (en família)
Dilluns 7	18.30 – 21.30 h	Rebosteria compromesa: pastissos de primavera
Dimarts 8	18.30 – 21:30 h	Cuina basca
Dimecres 9	18.30 – 21.30 h	Cuina vegetariana de primavera
Dijous 10	18.30 – 21.30 h	Maridatge amb begudes fermentades
Divendres 11	19.30 – 21.30 h	Confits i herbes aromàtiques de Sant Ponç
Dilluns 14	18.30 – 21.30 h	Taller de pa sense gluten
Dimarts 15	18.30 – 21.30 h	Salses marineres
Dimecres 16	19.30 – 21.30 h	Xerrada “Menjar bé, per viure millor”
Dijous 17 - 24	19 – 21 h	Cuina amb algues
Dimarts 22 – 29	19.30 – 21.30 h	Fonaments de la cuina: Fruites i verdures
Divendres 25	13 – 16 h	Fideuada i arròs negre
Dissabte 26	10.30 – 12.30 h	<i>Dorayakis</i> japonesos (en família)
Dilluns 28	10 – 12 h	Esmorzars vegans
Dilluns 28	19.30 – 21.30 h	Tastets del món
Dimecres 30	18 h	Itinerari: Paisatges comercials del Poble-sec
Dijous 31	18.30 – 21.30 h	<i>Ceviches</i> , tàrtars i carpaccios

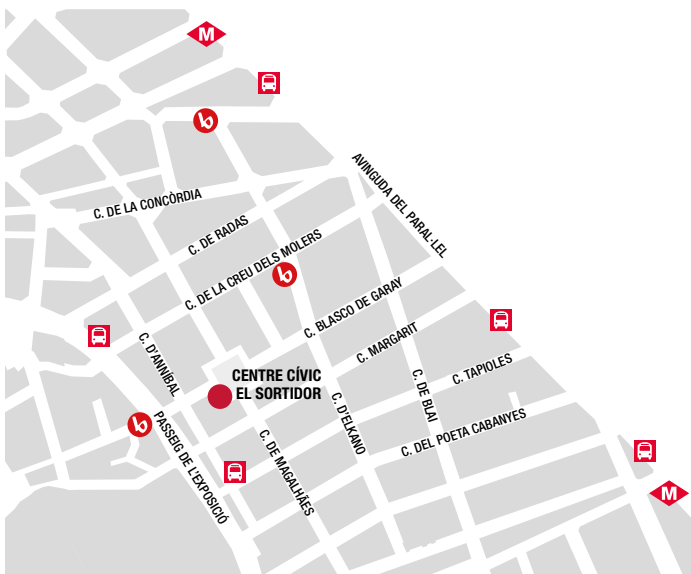
JUNY

Divendres 1	18.30 – 21.30	Especial sardina
Dilluns 4	19.30 – 21.30 h	<i>Kefta</i> marroquina
Dimarts 5 – 12	19.30 – 21.30 h	Fonaments de la cuina: Fruites i verdures
Dimecres 6	15.30h	Itinerari a la Llotja de Barcelona: “El plàstic al peix”
Dijous 7	18.30 – 21.30 h	Tasta la primavera: albercoc
Divendres 8	18.30 – 21.30 h	Gaspatxo i amanides amb llegums de primavera
Dilluns 11	18 – 21.00 h	<i>Donburi</i> japonès
Dimecres 13	18 – 21.00 h	Fideus a 360°
Dijous 14	18.30 a 21.30 h	Carns fredes per al bon temps
Divendres 15	18.30 – 21.30 h	Coca de Sant Joan



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.

MAPA



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

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**