
Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Hivern 2019

El Sortidor



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 d'hivern.

Que vagi de gust!

INSCRIPCIONS

Presencials de dilluns a divendres, de 9 a 21 h
A partir del **10 de desembre de 2018**

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, cal que ho comuniquem al centre. La vostra plaça pot ser utilitzada per persones que són a la llista d'espera.
Reducció i subvenció dels imports als tallers: per a més informació, adreceu-vos al mateix centre.

Es recomana llegir detingudament els continguts de les activitats de cuina per veure la idoneïtat dels aliments que s'elaboraran. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries cal avisar el tallerista en el moment d'inici de l'activitat.

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.



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.

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

HIVERN A TAULA
Monogràfics al voltant dels productes de temporada.

CUINANT VINCLES
La cuina ha estat històricament un espai de trobada on s'han pensat i elaborat receptes per transformar realitats i generar canvis socials. Al voltant dels fogons coneixerem vivències i experiències compartides i cuinarem ingredients d'òrgens diversos amb històries concretes.

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.

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

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

-  **ACTIVITAT EN FAMÍLIA**
-  **TALLERS AMB PRODUCTES ECOLÒGICS**
-  **TALLERS DE CUINA VEGETARIANA**
-  **ACTIVITATS AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE**
-  **CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA**

Es recomana portar davantal i carmanyola.



FERMENTS VEGETALS



Dijous 31 de gener, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: *Equip Prabhu Sukh*

Mètode de conservació d'aliments comú a totes les cultures. A més de conservar, els ferments actuen com a prebiòtics i aporten als aliments un munt de propietats beneficioses per a l'organisme. A nivell organolèptic, ens descobreixen 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!

SPANAKOTIROPITA, EL MÓN DE LES EMPANADES GREGUES

Dimarts 5 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: *Joan Carles Pastor*

Farcida d'espinacs i formatge feta, és l'empanada grega de pasta filo més coneguda internacionalment, però no n'és l'única, hi ha tota una infinitat de farcits i formes diverses que formen part del ric panorama gastronòmic grec. Aprendre els secrets per dominar la pasta de filo i els farcits que millor mariden per acostar l'experiència grega a tots els paladars.



BOMBONS, TAULETES I XOCOLATINES VEGANES



Dilluns 11 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: *Equip Prabhu Sukh*

És sabut que el cacau és l'aliment dels déus, no només pel seu sabor sinó també per les seves propietats. Descobrirem quines opcions veganes podem fer servir per elaborar els nostres propis bombons, tauletes i xocolatines i continuar gaudint de manera saludable del sabor de la xocolata. Aprendre a fer diferents formats de xocolata i les tècniques bàsiques per poder-les fer a casa i sorprendre els teus amb una proposta dolça espectacular.



AMANIDES I VINAGRETES D'HIVERN



Divendres 15 de febrer, de 13 a 16 h

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

Tallerista: *Mercè Homar*

A l'hivern, moltes vegades deixem de banda les amanides. Sovint preferim l'escalfor d'una sopa o un estofat, però convé menjar amanides tot l'any per les vitamines que ens aporten. Si aprofitem les verdures i fruites de temporada, les combinem amb fruits secs i llavors i hi incorporem algun aliment calent, aconseguim amanides més atractives per a les èpoques de fred. A més, veurem com una vinagreta o salsa ben triada pot fer canviar radicalment una mateixa preparació.

POSTRES AMB TE MATXA

Dilluns 18 de febrer, de 18 a 21 h

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

Tallerista: *Anna Sastre*

És difícil resistir-se a les postres, i més quan aquestes estan fetes amb un aliment amb tantes propietats antioxidants com el te matxa. Aquest ingredient mil·lenari és originari de la Xina i es va estendre al Japó on se'n van perfeccionar les tècniques d'obtenció i de recol·lecció. Aprendre com utilitzar-lo en la cuina per elaborar postres plenes de clorofil·la, que ens apropiaran als sabors més dolços del Japó.

RISOTTOS VEGANS



Dimarts 19 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: *Jordi Rey*

L'essència d'un risotto és el seu caràcter cremós que s'aconsegueix utilitzant derivats làctics. En aquest taller aprendrem els secrets per aconseguir risottos ben cremosos utilitzant arròs integral, fruits secs i proteïnes vegetals. Deixarem totalment de banda els productes d'origen animal. Farem un risotto de remolatxa, un de carabassa dolça i un de bolets variats, que ens sorprendran pels seus colors, sabors i textures.





RENDANG, EL CURRI D'INDONÈSIA

Dilluns 25 de febrer, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9,95 €

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: *Agnès Dapère*

Diuen que existeixen tants tipus de curri com persones que el preparen, però el rendang té un caràcter particular amb un fort valor cultural. La societat matrilineal de Minangkabau, a l'illa de Sumatra, manté les estructures tradicionals com a mostra de respecte als avantpassats, i celebren la comunió de tot el poble preparant aquest curri que té com ingredients principals, la carn i el coco. Aprendre quines són les espècies i coccions que li donen aquest toc especial i que permeten conservar-lo fins i tot fora de la nevera.



SOPES I CREMES DE PEIX

Dimarts 26 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: *Anna Bozzano d'El Peix al plat*

Arriba l'hivern i el fred, i amb ells el desig per la sopa. Amb els peixos de la nostra costa prepararem diverses receptes i barrejarem sabors antics i intensos amb una creativitat actual per apreciar els sabors del mar en els nostres plats d'hivern.

CUINA AMB FERMENTS VEGETALS



Dilluns 11 de març, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 6 €

Tallerista: *Equip Prabhu Sukh*

Rics en probiòtics, els vegetals fermentats són una excel·lent opció per incorporar als àpats. Si ja hem après a fermentar, és moment de començar a cuinar i conèixer quines són les receptes que podem elaborar una vegada que ja tenim el rebost de ferments vegetals. Aplicarem el *kimchi*, el xucrut i el *kombutxa* a receptes originals i delicioses per als paladars més exigents.

HAMBURGUESES, MANDONGUILLES I CROQUETES VEGETALS



Dimarts 12 de març, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: *Jordi Rey*

En el món dels vegetals, els productes i les combinacions són gairebé infinites. Amb verdures cuites i crues, llegums i cereals, podem elaborar les masses ideals per fer hamburgueses, mandonguilles o croquetes casolanes prescindint de la proteïna animal. Aprendre una recepta de cada per a tenir opcions vegetarianes en tots tres formats i les salses i condiments que més els afavoreixen.



ELS SABORS DE PUGLIA, CUINA DEL SUD D'ITÀLIA

Dijous 14 de març, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: *Giulia Lafasciano de La Mesa De Giulia*

Cada regió d'Itàlia conserva la seva pròpia gastronomia i tradicions. La gastronomia de Puglia es caracteritza per una forta influència grega i àrab. Elaborarem un menú típic d'aquesta regió al ritme de la seva música popular, cuinarem i tastarem la *insalata grika*, *orechiette* i *sporcamussi*. Originària de la regió, Giulia ens explicarà la història de cada plat i ens aproparà, mitjançant les receptes, a les costes del mar Adriàtic del sud d'Itàlia.

RECEPTES DEL RANXO MARINER

Divendres 15 de març, de 13 a 16 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 6 €

Tallerista: *Anna Bozzano d'El Peix al plat*

L'autèntica cuina de mar es cuina damunt les barques dels pescadors, que utilitzen les espècies menys valorades pescades en les llargues jornades al mar. Coneixerem algunes de les receptes que s'elaboren a bord i amb elles les diferents varietats de peix potser desconegudes per a moltes persones. Aprofundirem en aquesta cuina de reaprofitament pròpia de l'ofici de pescador, amb què s'obtenen resultats exquisits per la qualitat del peix fresc.



L'ART DEL RAVIOLI

Dilluns 18 de març, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Josep Vidal

Plat que pot variar molt de sabor segons la massa, els ingredients del farcit i la salsa o els condiments amb què l'elaborem. Coneixerem les múltiples possibilitats que ofereix aquest plat de pasta fresca típicament italià. Aprendre quin és el punt òptim per a la massa i elaborarem farcits i salses originals per obtenir-ne un resultat nutritiu i deliciós.

FONAMENTS DE LA CUINA: LLEGUMS



Dimarts 26 de març
i 2 d'abril, de 19 a 21.30 h

Preu: 24,87€

Suplement per a ingredients: 9 €

Tallerista: Maria Alcolado

Parlarem de l'àmplia varietat de llegums que tenim al nostre abast. Explicarem on podem comprar gra de qualitat; com s'ha de rentar, remullar i germinar; el tipus de cocció més adient per a cadascun i trucs per aconseguir els millors resultats a taula. També de la manera com els podem conservar i congelar, un cop cuinats, per facilitar-nos el dia a dia. Parlarem de les

seves propietats nutricionals i de la importància del seu consum. Prepararem plats vegetarians basats en verdures i hortalisses incloent-hi cigrons, llenties, mongetes i fesols, entre d'altres.

PA DE LLAVORS I PIZZES SENSE GLUTEN

Divendres 29 de març, de 19 a 21.30 h

Preu: 12,43 €

Suplement per a ingredients: 4 €

Tallerista: Jordi Bosch, Mamafermenta

Sabeu fer pa sense gluten i voleu millorar-ne la tècnica? En aquest taller tractarem tècniques per millorar el sabor, aroma i valor nutricional del nostre pa: llavors, fruits secs, diferents tipus de format (pizza, baguet, pagès...) i farem una introducció a la massa mare natural.

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



Dimarts 29 de gener, 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. Prepararem plats d'hivern amb verdures i hortalisses, cereals integrals, llegums, fruita i fruita seca. Tots els ingredients seran de temporada, de proximitat i ecològics.

ESPECIAL GALERA

Dimarts 12 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 6 €

Tallerista: Anna Bozzano de El Peix al Plat

Marisc de carn fina i gustosa que a poc a poc s'ha anat revaloritzant en el món gastronòmic. En trobem per tota la costa catalana, sobretot a la zona del Delta de l'Ebre i en general al Tarragonès on s'ha conservat una interessant cuina marinera al seu voltant. Aprendre a cuinar la galera i els plats que podem fer amb aquest crustaci tan particular, baix en calories i de fàcil digestió.



ROSTITS I CUINA DE CASSOLA

Dimarts 19 de març, de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 €

Suplement per a ingredients: 6 €

Tallerista: Diego Molina

La cuina de cassola és el centre de la cuina tradicional on els sofregits i les coccions lentes ens regalen sabors únics i carns molt tendres. Aprendre a dominar la cassola amb plats com la llata de vedella rostida o l'arròs a la cassola, i resoldrem tots els dubtes perquè la cuina de cassola segueixi present a les cuines de totes les llars.



LES RECEPTES DE LA VELLA QUARESMA

Dijous 4 d'abril, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Rosa Maria Garcia

La Vella Quaresma és la representació gràfica que tradicionalment s'ha utilitzat de calendari per contar les set setmanes que separen Carnaval i Setmana Santa. Aquesta personalitat, amb set cames, arriba a les cases per proveir-nos d'aliments durant els dies de Quaresma. El seu cistell està carregat de verdures i de bacallà, i un munt de receptes marcades per la tradició. Descobrirem aquestes receptes i aprendrem a donar-los un toc d'actualitat per conquistar als paladars d'avui dia.

DOLÇOS DE SETMANA SANTA

Dimarts 9 d'abril, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Diego Molina



La mona de Pasqua és el gran pastís de la Setmana Santa catalana i valenciana, però no n'és l'únic. Cada regió de la península té el seus dolços tradicionals. Aprendrem a fer i guarnir la mona, però també farem *torrijas* (torrades de Santa Teresa), rosquilles d'anís, bunyols de vent i *pestiños*. Descobrirem amb aquestes receptes la dolçor regional de la península en aquestes dates tan marcades per la tradició.



TASTA L'HIVERN: EL KIWI



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

Durant l'hivern tenim a l'abast els kiwis, la fruita de taula més rica en vitamina C. Tot i que hi ha més de 400 varietats de kiwi, els més coneguts als nostres mercats són els *hayward* (amb la polpa verda) i els *gold* (amb la polpa daurada). En tenim productors propers a la zona nord de la península, a Itàlia i també a la Catalunya Nord. El kiwi és una bona font de vitamines i substàncies antioxidants, potassi, fibra i enzims que ens ajuden a digerir les proteïnes. Donarem idees de plats saludables com batuts o *smoothies*, amanides i dolços.



TASTA L'HIVERN: LES CRUCÍFERES



Dijous 21 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Maria Alcolado

Durant l'hivern tenim accés a aliments excel·lents com les crucíferes: bròquil, col, colrave, coliflor, col llombarda, bròquil romanescu, cols de Brusselles, naps, raves, ruca, etc. Les seves substàncies bioactives els donen efectes protectors i desintoxicadors. Alguns dels plats saludables que elaborarem seran amanides, cremes, salats, croquetes, etc.



LA MÀGIA DE L'AIGUA

Dimecres 13 de març, a les 19 h
Xerrada a càrrec de Xavier Giménez Font, professor titular del Departament de Ciència dels Materials i Química Física de la UB

No podem entendre la nostra existència ni la nostra civilització sense el paper primordial de l'aigua. És el compost més abundant a l'univers i el senyal més preuat en l'exploració de planetes. Tot i la seva abundància, és una substància estranya, de la qual es coneixen més de setanta propietats peculiars. Descobrirem la faceta més científica d'aquest element tan present a la cuina i a les nostres vides.

Aquesta activitat forma part del projecte Toc-toc: Xerrades divulgatives d'investigadors de la UB. Activitat inclosa en el marc de l'AiguArt amb el suport de Barcelona Cicle de l'Aigua S.A.

QUÈ HAIG D'ESMORZAR? ALLÒ QUE DIUEN I ALLÒ QUE HAURIA DE SER

Dimecres 20 de març, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per ingredients: 3 €
Xerrada amb taller, a càrrec d' Ander Velado de COS, Cooperativa de Salut

Moltes persones pensen que l'esmorzar és l'àpat més important del dia però els missatges que arriben a la societat de quin és l'esmorzar adequat moltes vegades presenten contradiccions. Farem un repàs dels canvis que s'han produït en els esmorzars domèstics des de fa 100 anys fins a l'actualitat i descobrirem a través d'un taller pràctic noves fórmules d'esmorzar més d'acord amb les necessitats fisiològiques i ritmes de vida actuals.

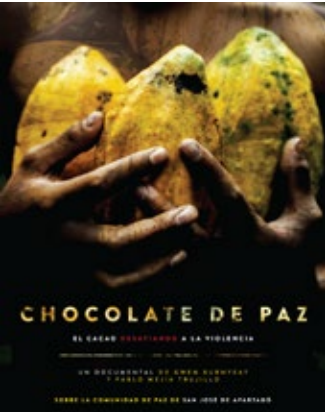


EL CACAU

Un sol ingredient, mil-i-una històries. El cacau ha estat històricament un aliment que ha captivat milers de paladars d'arreu del món. El cultiu es remunta als temps de les civilitzacions asteques i maies, que van conservar-lo com el seu millor tresor. Coneixerem què s'amaga darrere del cacau; parlarem de lluites socials, de sostenibilitat i d'història i entendrem com el cacau segueix sent en l'actualitat un aliment ben interessant per ser pensat i assaborit.

«CHOCOLATE DE PAZ»

Dimecres 30 de gener, a les 19h
Una pel·lícula de Gwen Burnyeat i Pablo Mejía Trujillo (56')
Projecció i col·loqui a càrrec de Julia Matildelina



Des de la llavor fins al producte, el cacau és el fil narratiu d'aquest documental, que explica les històries de violència i resiliència de la Comunitat de Paz de San José de Apartadó a Colòmbia. El film ens explica a través d'un recorregut pels processos de producció de la xocolata orgànica, la feina de tota una comunitat que vol mostrar al món com, tot i les grans dificultats, és possible sembrar pau mitjançant les relacions humanes i econòmiques. Julia Matildelina, amiga i activista de la comunitat, ens explicarà els esforços de la comunitat per construir ponts entre les víctimes del conflicte

armat i els altres sectors de la societat civil global a través de la xocolata que comercialitzen.

PASTISSERIA AMB GARROFA, L'ALTERNATIVA LOCAL AL CACAU

Dilluns 4 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per ingredients: 3 €
Xerrada amb taller, a càrrec de Judit Manuel, antropòloga i màster en antropologia de la sostenibilitat

Els canvis de temperatura globals, estan posant en dubte el futur dels cultius de cacau. La garrofa, la xocolata de pobre, era l'alternativa a la xocolata en temps d'escassetat. Aprofundirem en el consum i la producció de garrofa en el paisatge agrícola mediterrani actual, tot fent postres de garrofa, i debatrem sobre la importància de les nostres decisions de consum per reflexionar sobre les problemàtiques globals des de la quotidianitat de la cuina.



LA BARCELONA MÉS DOLÇA

Dimecres 6 de febrer, a les 18.30 h
Itinerari a càrrec d'Explica'm Barcelona

Quan parlem de xocolata el primer que ens ve al cap és la seva dolçor. Visitem els carrers del Casc Antic de Barcelona que encara recorden les antigues granges i pastisseries. Parlarem de l'origen d'aquests establiments i farem referència a l'ús i l'origen d'eines i instruments culinaris que envolten el món dels dolços. Coneixerem els racons més dolços de la ciutat i segur que no ens podrem resistir a degustar-los!

Inscripcions a partir del 7 de gener. El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.

UN TAST DE LA CULTURA DEL CACAU I LA XOCOLATA

Dimecres 13 de febrer, a les 19 h
Xerrada i tast, a càrrec de Maria-Antònia Martí-Escayol i Núria Ribera

El cacau i la xocolata són sabors, textures, olors i també història, tecnologia, economia i natura. Farem un tast de tots aquests elements per entendre i aprendre a gaudir plenament dels matisos culturals i sensorials que ens poden oferir el cacau i la xocolata. Degustarem bombons i xocolatines guiats per Núria Ribera, experta xocolatera, i la historiadora Maria-Antònia Martí-Escayol, autora del llibre *El plaer de la xocolata: la història i la cultura de la xocolata a Catalunya*.



DONA I MÓN RURAL

PS

Amb motiu del 8 de març, dedicarem un seguit d'activitats per donar visibilitat al paper de la dona en el món rural actual. Coneixerem els motius pels quals moltes dones van decidir migrar del camp a la ciutat i experiències actuals de dones que han volgut tornar al camp. Aprofundirem en l'agroecologia des d'un punt de vista feminista per comprendre els nous moviments de sobirania alimentària que defensen el paper de la dona en la preservació de la biodiversitat i la seva decisiva contribució en un desenvolupament més sostenible del model agroalimentari actual.

DEL CAMP A LA FÀBRICA

Migracions, pobresa i resistències a la ciutat industrial

Dimecres 27 de febrer, a les 18.30 h

Itinerari a càrrec d'Emma F Parcerisa d'ANDRONAcultura

Barcelona s'ha anat configurant i enriquint paral·lelament a les múltiples experiències migratòries que ha experimentat la ciutat al llarg del temps. En aquest itinerari, abordarem un tema poc tractat en els relats de la ciutat: els processos migratoris catalans que van tenir lloc als segles XIX i XX, ens aproximarem en clau de gènere al que va ser aquest èxode del camp a la ciutat. Establirem connexions amb l'actualitat, explorarem les difícils condicions de vida que van patir moltes de les dones que abandonaren els seus indrets d'origen, majoritàriament rurals, per treballar a les antigues fàbriques d'una Barcelona que no sempre les va acollir com esperaven. Durant el recorregut per Ciutat Vella posarem especial èmfasi en els mecanismes de resistència, comunitat i solidaritat que van ser capaces de teixir i que encara persisteixen avui dia.

Inscripcions a partir del 7 de gener. El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.

SOM D'OFICI FEMENÍ, DONA I CERVESA

Dijous 28 de febrer, a les 19 h

Suplement per ingredients: 3 €

Xerrada i tast, a càrrec de Imma Collado i Teia Fernández, de la Cooperativa Ninkasi

Ninkasí va ser una cervesera sumèria que va deixar en escriptura cuneïforme la seva recepta i, gràcies a això, sabem que l'ofici d'elaborar cervesa era ancestralment femení. Coneixerem a través d'una línia de temps real, la forta força impulsora de la dona a la indústria cervesera des de temps antics fins a l'actualitat. Parlarem sobre la manera com es practica l'ecofeminisme en un ofici tot degustant la cervesa Ninkasí, ecològica i sense gluten, feta d'ordi català.



AGROECOLOGIA I FEMINISMES

Dimarts 5 de març, a les 19 h

Xerrada a càrrec de Marta G. Rivera-Ferré, investigadora Ramon y Cajal, Professora a la Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya i membre de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO-España)

“Sense feminisme no hi ha sobirania alimentària” aquesta és la premissa sota la qual moltes dones camperoles defensen incloure la seva mirada en la perspectiva feminista. Marta G. Rivera-Ferré, és experta en l'anàlisi de la societat i el medi ambient dins dels sistemes agroalimentaris. El seu recorregut acadèmic i personal l'ha dut a interessar-se pels moviments de sobirania alimentària alternatius, posant com a centre les teories feministes. Aprofundirem sobre quin és el passat, present i futur de l'agroecologia i el feminisme.

SEMBRANT EN FEMENÍ

Visita als Jardins de la Serreta i taller de planter

Dissabte 23 de març, a les 10.30 h

A càrrec de Sabine Amédée, responsable dels Jardins de la Serreta, la Floresta, Sant Cugat

Els Jardins de la Serreta són una finca al bell mig de Collserola on es treballa el conreu d'hortalisses ecològiques i l'ús de varietats tradicionals, amb tècniques naturals inspirades en la permacultura. Coneixerem en profunditat aquest espai gestionat per Sabine Amédée, que ens explicarà la seva vivència com a dona que sembra, i tindrem oportunitat d'elaborar un petit planter de llavors tradicionals, perquè la sembra en femení, arribi també a les nostres llars.

Sortida apta per a tots els públics, es recomana dur calçat adequat.

En el cas de persones amb mobilitat reduïda caldrà posar-se en contacte amb el centre cívic.

Inscripcions a partir de l'11 de febrer. El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.



REAPROFITEM ELS DOLÇOS!

Dissabte 26 de gener, de 10.30 a 12.30 h

A càrrec de Chiara Monterotti de Som la clau, ecologia i transició urbana

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

Les celebracions de Nadal acostumen a deixar un rebost ple de dolços que no ens hem pogut acabar. Volem fer un primer pas per fer front al malbaratament alimentari! Amb els torrons, les neules, les galetes o fruites que us han quedat al rebost de casa, farem receptes senzilles per endolcir els esmorzars i berenars de la resta de l'hivern. Cuinarem i parlarem de la importància del consum responsable i sensibilitzarem els més petits de les conseqüències del malbaratament alimentari.

ELS COLORS DE L'OBENTO



Dissabte 23 de febrer,

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

L'*obento* és la carmanyola japonesa per excel·lència. La seva elaboració és força meticulosa i sempre es busca l'equilibri tant a nivell nutricional com a nivell decoratiu.

Farem un obento per a tota la família, pensarem junts com muntar-lo i decorar-lo, i tornarem a casa amb la carmanyola plena de colors i de sabors.



LA BARCELONA MÉS DOLÇA

Dimecres 6 de febrer a les 18.30h

Visita guiada a càrrec d'Explica'm Barcelona

Inscripcions a partir del 7 de gener. El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.

DEL CAMP A LA FÀBRICA

Migracions, pobresa i resistències a la ciutat industrial

Dimecres 27 de febrer a les 18.30 h

Itinerari a càrrec d'Emma F Parcerisa d'ANDRONAcultura

Inscripcions a partir del 7 de gener. El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.



SEMBRANT EN FEMENÍ

Visita als Jardins de la Serreta i taller de planter

Dissabte 23 de març, a les 10.30 h

A càrrec de Sabine Amédée, responsable dels Jardins de la Serreta, la Floresta, Sant Cugat

Sortida apta per a tots els públics, es recomana dur calçat adequat.

En el cas de persones amb mobilitat reduïda caldrà posar-se en contacte amb el Centre Cívic.

Inscripcions a partir de l'11 de febrer. El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.

13a CALÇOTADA DEL POBLE-SEC

Diumenge 17 de febrer, a la plaça del Sortidor

Activitat a càrrec de Castellers del Poble-sec.

Vine a gaudir d'un àpat popular amb la 13a 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.

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 una 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

Posem a la disposició de veïns, veïnes, col·lectius i escoles taules de cultiu. Si hi teniu interès, podeu contactar amb nosaltres al centre cívic o, si ho preferiu, enviar un correu electrònic a ccelsortidor@bcn.cat.

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!".

GENER

Dijous 24	18.30 – 21.30 h	Tasta l'hivern: El kiwi
Dissabte 26	10.30 – 12.30 h	Reaprofitem els dolços! (en família)
Dimarts 29	18.30 – 21.30 h	Cuina vegetariana d'hivern
Dimecres 30	19 h	Documental amb col·loqui: <i>Chocolate de paz</i>
Dijous 31	18.30 – 21.30 h	Ferments vegetals

FEBRER

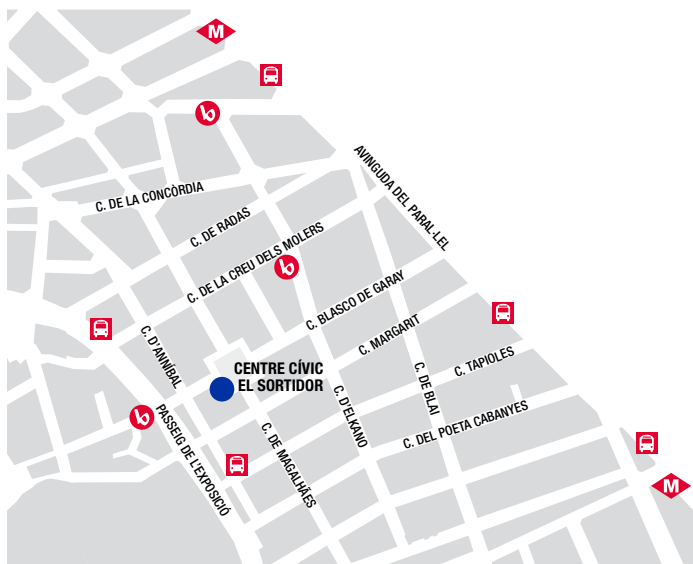
Dilluns 4	18.30 – 21.30 h	Xerrada amb taller: <i>Pâtisserie amb garrofa. L'alternativa local al cacau</i>
Dimarts 5	18.30 – 21.30 h	Spanakotiropita, el món de les empanades gregues
Dimecres 6	18.30 h	Itinerari: <i>La Barcelona més dolça</i>
Dilluns 11	18.30 – 21.30 h	Bombons, tauletes i xocolatines veganes
Dimarts 12	18.30 – 21.30 h	Especial galera
Dimecres 13	19 h	Xerrada i tast: <i>Un tast de la cultura del cacau i la xocolata</i>
Divendres 15	13 – 16 h	Amanides i vinagretes d'hivern
Diumenge 17	10 - 18 h	13a Calçotada del Poble-sec
Dilluns 18	18 – 21 h	Postres amb te <i>matxa</i>
Dimarts 19	18.30 – 21.30 h	Risottos vegans
Dijous 21	18.30 – 21.30 h	Tasta l'hivern: Les crucíferes
Dissabte 23	10.30 – 12.30 h	Els colors de l'Obento (en família)
Dilluns 25	19.30 – 21.30 h	Rendang, el curri d'Indonèsia
Dimarts 26	18.30 – 21.30 h	Sopes i cremes de peix
Dimecres 27	18.30 h	Itinerari: <i>Del camp a la fàbrica</i>
Dijous 28	19 h	Xerrada i tast: <i>Som d'ofici femení. Dona i cervesa</i>

MARÇ

Dimarts 5	19 h	Xerrada: <i>Agroecologia i feminismes</i>
Dilluns 11	18.30 – 21.30 h	Cuina amb ferments vegetals
Dimarts 12	18.30 – 21.30 h	Hamburgueses, mandonguilles i croquetes vegetals
Dimecres 13	19 h	Xerrada: <i>La màgia de l'aigua</i>
Dijous 14	18.30 – 21.30 h	Els sabors de Puglia, cuina del sud d'Itàlia
Divendres 15	13 – 16 h	Receptes del ranxo mariner
Dilluns 18	18.30 – 21.30 h	L'art del ravioli
Dimarts 19	18.30 – 21.30 h	Rostits i cuina de cassola
Dimecres 20	18.30 – 21.30 h	Xerrada amb taller: <i>Què haig d'esmorzar?</i> <i>Allò que diuen i allò que hauria de ser</i>
Dissabte 23	10.30 h	Itinerari: <i>Sembrant en femení. Visita als Jardins de la Serreta i taller de planter</i>
Dimarts 26	19 – 21.30 h	Fonaments de la cuina: Llegums
Divendres 29	19 – 21.30 h	Pa de llavors i pizzes sense gluten

ABRIL

Dimarts 2	19 – 21.30 h	Fonaments de la cuina: Llegums
Dijous 4	18.30 – 21.30 h	Receptes de la Vella Quaresma
Dimarts 9	18.30 – 21.30 h	Dolços de Setmana Santa



ADREÇA

Centre Cívic El Sortidor

Plaça del Sortidor, 12 – 08004 Barcelona – Tel. 934 434 311
ccelsortidor@bcn.cat – Barcelona Wi-Fi

TRANSPORTS

Metro: Poble Sec (L3) i Paral·lel (L2 i L3)

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

Bicing: Elkano, 64 (Estació 235)

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

PER A MÉS INFORMACIÓ

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>
ajuntament.barcelona.cat/sants-montjuic

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD. L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. calaixdecultura@calaixdecultura.cat

**Districte de
Sants-Montjuïc**