

Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Tardor 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 gaudir del món gastronòmic amb la programació de tallers, activitats culinàries innovadores i iniciatives sostenibles.

Us convidem a conèixer i a tastar la programació de tardor.

Que vagi de gust!

INSCRIPCIONS

Tallers i activitats: **a partir del 2 de setembre**
Presencials de dilluns a divendres, de 9 a 21 h. En línia a partir de les 8 h.
Presencials i per telèfon a partir de les 10 h. No s'admet reserva de plaça als itineraris via correu electrònic.

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 centre mateix.

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 els tallers.

 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.

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

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.

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

TARDOR A TAULA
Monogràfics al voltant dels productes de temporada.

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.

-  **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.





CASSOLETES DE TARDOR

Dilluns 30 de setembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Diego Molina

La tardor és època de bolets, de magranes, de castanyes i moniatos. També és una bona època pel consum de carn de caça i de preparacions calentes per escalfar el cos. Aprendre les receptes ideals per aconseguir autèntics concentrats de tardor en una sola cassola.



EMPANADES, ORÍGENS I SABORS

Divendres 4 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Alicia Orellana de La mamma Alicia

Ens apropiem als sabors regionals d'Argentina a través de les seves empanades. Coneixerem quin és el seu origen i parlarem de com els moviments migratoris històrics, que caracteritzen el país, han tingut un paper important per determinar els sabors que les fan particulars. Farem empanades *salteñas*, *tucumanas* i la recepta preferida de l'Alicia, la de la seva mare, que ens explicarà de primera mà el perquè de l'èxit de les empanades en el seu país natal.

INICIACIÓ ALS FERMENTS VEGETALS

Dilluns 14 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Equip Prabhu Sukh



El ferment és un 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. Des del punt vista 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!

ARROSSOS DEL MÓN

Dimarts 15 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Rosa Maria Garcia

L'arròs és un aliment consumit arreu del món, es podria dir que juntament amb el blat de moro és un dels cereals centrals de l'alimentació a escala global. Coneixerem els diferents tipus d'arròs que tenim al nostre abast, les qualitats que els caracteritzen i les cocccions adequades per a cada tipus de gra. Cuinarem, tastarem i parlarem de la infinitat de receptes que podem preparar.

MIL I UNA LLENTIES



Dilluns 21 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Jordi Rey

Diuen els experts que les llenties van ser l'aliment d'excel·lència de la civilització egípcia i la base de l'alimentació dels soldats de l'època romana. El cert és que hi ha tantes varietats com maneres d'elaborar-les i consumir-les. Coneixerem receptes diferents per gaudir d'aquest aliment d'alt contingut històric i cultural i descobrirem receptes d'altres cultures per menjar-les amb cullera, amb forquilla o amb les mans.

L'ORA DELL'APERITIVO. TAPES ITALIANES I VINS CATALANS

Dimarts 22 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Sara Sandrino

A diferència del vermut català, l'aperitiu italià és un hàbit de tardes, un moment de trobada entre la jornada laboral i l'hora de sopar. Aprendre les preparacions italianes amb més èxit, que van més enllà dels estereotips de la gastronomia italiana. També parlarem de l'origen de cada plat mentre els maridem amb vins catalans, trobant punts en comú entre aquestes dues cultures mediterrànies.

INFLUÈNCIES ORIENTALS EN UN PLAT VEGETARIÀ



Dimarts 29 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Jordi Rey

El món vegetarià occidental s'ha enriquit molt gràcies a la influència d'altres cultures. L'èxit de la cuina oriental i la seva extensió a escala global ha tingut un paper important en aquests processos d'hibridació. Elaborarem receptes asiàtiques i vegetarianes com el curri Massaman o una sopa thai, mentre conversem amb Jordi Rey, cuiner vegetarià que ens explicarà com ha canviat aquest tipus de cuina en la restauració des que va començar a treballar-hi.

CONFITURES I CONSERVES AL POT

Dilluns 4 de novembre, de 18.30 a 21 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Chiara Monterotti de Som la Clau

L'esterilització dels pots de vidre és una tècnica molt antiga i efectiva de conservació, residu zero, que dura anys. Prepararem una confitura, un paté vegetal i una crema de verdures i aprendrem les pautes per conservar-les en pots de vidres esterilitzats per tenir-los sempre a disposició.





CUINA VEGANA DE TEMPORADA



Dimarts 5 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Equip Prabhu Sukh

Aprendrem quins aliments utilitzar perquè la cuina vegana de tardor sigui nutritiva i a la vegada saborosa. Veurem com n'és de fàcil donar la volta a la teva cuina quan canvies d'alimentació, preparant un entrant, un plat principal i unes postres amb productes de temporada. Utilitzarem cítrics per donar un toc especial a la crema de carabassa i aprendrem a fer un fri-candó i un *crumble* de pera totalment lliure de productes d'origen animal.

CUINA KHMER

Dilluns 11 de novembre, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Agnès Dapère

Amb motiu de la festa nacional de Cambodja, el 9 de novembre, ens apropem a la seva gastronomia cuinant i degustant els plats més característics d'aquest país del sud-est asiàtic. Aprendrem com fer *amok* de peix, el *Lok Lak* de vedella o les creps *Banh xeo*.

A TABOLA CON LEONARDO

Dimarts 12 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Sara Sandrino

Leonardo da Vinci, artista, geni i inventor, també té una vessant gastronòmica menys coneguda. Al llarg de tota la seva vida va estudiar amb el mètode científic les necessitats principals del cos humà, entre les quals també es troba l'alimentació. Proposem una immersió en aquesta faceta de Leonardo tot cuinant un plat inspirat en les notes d'aquest personatge històric.



PASTISSETS SENSE GLUTEN PER BERENAR

Dijous 14 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Celeste Seaone

La rebosteria saludable i feta a casa és una molt bona opció per evitar els dolços processats i introduir-hi les farines integrals. Prepararem tres tipus de pa de pessic en diferents formats, utilitzant el te verd, el coco, la pastanaga i el cacau per donar varietat als dies en què ens ve de gust berenar dolç. 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.

ESTOFATS VEGETARIANS



Dimarts 19 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Jordi Rey

Aprendrem a preparar estofats consistents utilitzant únicament productes vegetals. Un plat principal ideal per les èpoques fredes que permet combinar els ingredients del mediterrani amb condiments que ens aproparan de ben segur a d'altres cultures.

ELS SECRETS DE LA MOSTASSA

Dijous 21 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Rosa Montoriol de Oliisucré

Coneixerem la història de la mostassa a la cuina, des de l'ús de les llavors com a condiment fins a l'elaboració de la salsa pròpiament de mostassa, el *mustum ardens* dels romans. Recorrerem els receptaris medievals catalans per trobar-ne les receptes i les varietats que han anat omplint les nostres cuines: la mostassa antiga, la de Dijon, amb estragó i d'altres. Elaborarem algunes d'aquestes salses i les aplicarem en diferents receptes.



VESPRE DE GYOZA I BAO

Divendres 22 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Miho Miyata

Les gyoza i el pa Bao han tingut una molt bona rebuda entre els amants de la cuina oriental. Aprendrem com embolicar les gyoza, posant a prova la minuciositat que es necessita per treballar-les, courem el pa Bao al vapor i degustarem els farcits utilitzats.

FONAMENTS DE LA CUINA VEGETARIANA DE TARDOR

Dimarts 26 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Maria Alcolado



Veurem com és possible portar una alimentació saludable, rica en nutrients i saborosa, basada només en aliments d'origen vegetal. 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 amb les hortalisses i fruites protagonistes d'aquesta estació, i les combinarem amb llegums, cereals integrals, fruita seca i altres complements.



CUINA I PREVISIÓ. TRUCS PRÀCTICS PER SOBREVUIRE LES FESTES

Divendres 29 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Alicia Orellana de La mamma Alicia

Arriben les festes i amb elles tots els àpats que les caracteritzen. Si aquest any us encarregueu de la cuina, però també voleu gaudir de la companyia de la família i els amics, us proposem un monogràfic per aprendre trucs i idees per anticipar-vos al Nadal i tenir-ho tot a punt per entaular-se.

TORRONS I DELÍCIES VEGANES



Dijous 12 de desembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Equip Prabhu Sukh

Aprendrem com preparar la versió vegana del dolç més popular de les festes: el torró. A més, també preparem trufes i pastissos per regalar o complementar les sobretaulas nadalenques. Un univers dolç i irresistible, lliure de productes d'origen animal i elaborat a casa.

Taller adequat per a persones que tenen intoleràncies o al·lèrgies a l'ou o els làctics.



FEM OLIVES!

Dimecres 23 d'octubre, a les 19 h
A càrrec de Cuchara i Arantza Begueria, de l'Observatori de l'Alimentació.

Les olives són el fermentat vegetal per excel·lència de tota la conca del Mediterrani. Us proposem una activitat per acostar-nos a aquestes preparacions ancestrals, tenint en compte els aspectes històrics, socials i culturals. Amanirem olives amb la inspiració d'algunes receptes de veïnes, amigues i conegudes d'arreu, veurem com funciona la fermentació en salmorra i deixarem els pots llestos per obrir-los a la primavera, quan les olives ja estaran llestes per consumir.



ALIMENTS I TERRITORI. POBLES DE MÈXIC EN DEFENSA DE L'HÀBITAT

Dijous 10 d'octubre, a les 19 h
Xerrada i instal·lació gastronòmica a càrrec de Taula per Mèxic, dins el Cicle Susurros del México Olvidado. Cocinas desde el Exilio

La defensa de la terra és una lluita constant dels pobles originaris de Mèxic. Un activista mediambiental originari de la regió de Sonora, ens explicarà de primera mà les situacions que s'estan vivint en les zones més rurals de Mèxic, reflexionant sobre el dret a la terra i a l'alimentació tradicional, i denunciant els megaprojectes imposats per empreses transnacionals.

LLAVORS D'IDENTITAT



Dimecres 16 d'octubre, a les 19 h
Xerrada i taller de conservació de llavors a càrrec de l'Etnogràfica. Antropologia per a la transformació social

Amb motiu del Dia Internacional de l'Alimentació parlarem de la importància de l'horta per a la conservació de la biodiversitat i la identitat cultural des de la mirada de les dones, a través del cas d'una horta urbana de Vic. També compartirem maneres de conservar les llavors per poder-les regalar o sembrar la propera temporada.

«LA COCINA DE LAS PATRONAS»



Dijous 17 d'octubre, a les 19 h
Projecció i cinefòrum amb tast, a càrrec de Taula per Mèxic, dins el Festival Susurros del México Olvidado. Cocinas desde el Exilio

La cuina i els aliments són el vincle entre un grup de dones de Veracruz i les persones migrants que viatgen en tren furtivament en direcció als Estats Units. Un viatge incert i perillós entre vagons que ens farà reflexionar sobre el fet migratori i el paper que protagonitzen aquest grup de dones que des de fa 21 anys s'organitzen per cuinar i proveir d'aliments frescos els viatgers. Dones alçades a peu de via, que reivindiquen amb les seves accions els seus drets i el seu rol fonamental en la societat.





CUINA D'IRAN



Dissabte 19 d'octubre, de 10.30 a 12.30 h
Suplement per a ingredients: 3 €
A càrrec d'Ulduz Ghashghaei, de l'associació Abrazo Cultural

Ens apropiarem a la cultura persa en família, de la mà d'Ulduz Ghashghaei, que ens explicarà curiositats del seu país natal, l'Iran, i amb qui aprendrem a fer els plats més apreciats de la seva cultura: prepararem l'*estanboli*, un arròs amb verdures i salsa de iogurt, i unes postres delicioses i molt energètiques a base de dàtils, fruits secs i coco. Activitat en família. Recomanat per a infants a partir de 5 anys

EXILIS. ESPAIS D'EXPRESSIÓ

Dijous 24 d'octubre, a les 19 h
Xerrada amb tast a càrrec de Taula per Mèxic, dins el Cicle Susurros del México Olvidado. Cocinas desde el Exilio



Aquest any es commemoren els 80 anys de l'exili de milers de persones republicanes que van decidir emprendre un viatge cap a Mèxic, fugint de les conseqüències del final de la guerra civil espanyola. La llibertat d'expressió serà el tema central de la xerrada, en què coneixerem el testimoni de periodistes a l'exili pel temor de patir represàlies al seu país. També es farà un tast per entendre el paper clau dels aliments en els processos migratoris forçats.



ORGANITZA ELS TEUS MENÚS DE TARDOR

Dimarts 8 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Tallerista: Maria Alcolado

Vols tenir organitzats els menús setmanals però mai trobes el moment per planificar-te? Amb una planificació de menús estalviem temps i diners, mengem més saludable i evitem que se'ns facin malbé els aliments comprats. Taller teòric i pràctic on resoldrem i dubtes i crearem per escrit menús saludables setmanals segons les preferències personals.

TASTA LA TARDOR:
L'ALBERGÍNIA I EL CODONY



Dijous 7 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Maria Alcolado

Durant la tardor podem gaudir de l'albergínia, una de les hortalisses reines de l'estiu i de la cuina mediterrània. L'altre protagonista serà el codony, present al mercat durant pocs mesos, tot i que és perfecte per fer-ne conserva i gaudir-ne tot l'any. Tots dos aliments abundants en fibra i substàncies antioxidants donen molt joc a la cuina. Elaborarem plats saludables com aperitius, cremes per untar i allioli, un plat principal i un plat dolç.



EL MAR A LA CUINA

Els nostres hàbits de consum són una acció directa al fons marí, cal cuidar el mar durant tot l'any, també en les èpoques més fredes. Ens apropiarem als canvis que s'estan produint als ecosistemes marins propers a les nostres costes, a causa de l'escalfament global i l'impacte dels residus, i a com afectaran aquests canvis a la nostra alimentació.

VISITA A LA LLOTJA

Dimecres 6 de novembre, de 15.30 a 17.30 h
Itinerari a càrrec d'Anna Bozzano, d'El Peix al Plat

Tornem a la llotja de Barcelona, per visitar i conèixer de primera mà el recorregut del peix, des del mar fins a la taula. Parlarem dels tipus de pesca i de les arts utilitzades per a la captura de diferents espècies. També coneixerem com és un dia a la llotja, la subhasta a la baixa i tractarem la problemàtica del plàstic al mar amb la qual es troben cada dia els pescadors. *El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup. El cost d'accés a la llotja va a càrrec dels participants. Inscripcions a partir del 14 d'octubre.*

LA BIODIVERSITAT MARINA.
UN MAR DE CANVIS

Dimecres 13 de novembre,
a les 19 h
Suplement per a ingredients: 5 €
Xerrada amb tast a càrrec d'Anna Bozzano, d'El Peix al Plat

L'equilibri entre els ecosistemes i la biodiversitat marina són claus per poder gaudir de la riquesa d'aliments que aquest ens aporta. La pesca industrial, l'alta demanda de peix i les espècies invasives que avancen degut als canvis de temperatura de l'aigua, van esgotant els recursos marítims. Coneixerem quines mesures s'estan prenent per afrontar els nous reptes que posen en risc els ecosistemes marins i farem un tast de mar per compartir dubtes i diferents punts de vista sobre la temàtica.



EL JOC DE LES ESPÈCIES

Dissabte 16 de novembre, de 10.30 a 12.30 h
Suplement per ingredients: 3 €
Activitat en família a càrrec d'Anna Bozzano, d'El Peix al Plat

Aprendrem quines espècies habiten en el fons marí amb un joc per aprendre'n els noms i les seves característiques principals. Potenciarem la memòria i aprendrem una recepta de mandonguilles amb una de les espècies apreses durant el joc. Serà un matí en família per llepar-se'n el dits.



CUINA VIVA

Els cultius interiors ja són una realitat en molts països. En aquest cicle aprendrem a fer petits cultius d'interior per abastir-nos d'aliments d'alt valor nutritiu per enriquir i complementar la nostra alimentació.

CULTIU DE GÍRGOLES
AMB MATERIALS RECICLAT'S

Dimarts 3 de desembre, de 18.30 a 21.30 h
A càrrec de Francesc Asperó, pagès i emprenedor de Fungi Girona

Ens apropiarem al regne dels fongs, aprofundint en els bolets de soca i les seves varietats. Parlarem dels principis de l'economia blava i de com podem convertir materials que habitualment llencem en substrats de cultiu ideals per obtenir bolets comestibles de molt bona qualitat. A més, posarem en pràctica tots els coneixements preparant un cultiu sobre roba, cartró, i marro de cafè, i endur-nos així un cultiu de bolets a les nostres llars.

BEGUDES PROBIÒTIQUES

Dimecres 4 de desembre, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a ingredients: 3 €
A càrrec de Cuchara

Hi ha tot un univers de begudes tòniques fermentades, normalment sense alcohol, que podem fer a casa. Descobrirem algunes receptes com la de la kombutxa, el kvass i les sodes naturals, obrirem la porta al meravellós món del switchel, o vinagre per beure. Amb uns processos molt senzills aconseguirem begudes amb molt de sabor, bacteries beneficioses i fins i tot una mica de gas generat naturalment. Ideals per brindar.

HORTS DE FINESTRA

Dilluns 9 de desembre, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a material: 3 €
A càrrec de Maria Toral, d'Educahorts, projectes per la transformació socioecològica urbana

Els horts interiors i els jardins verticals ja són una realitat a tota la ciutat. Triarem les espècies més adequades per realitzar un petit hort de plantes comestibles i aromàtiques per utilitzar-les en receptes o altres preparacions. En farem el planter i coneixerem els passos que hem de tenir en compte per fer-ne un bon manteniment i poder gaudir així d'un petit hort de cuina fresc durant tot l'any.



ESPIRULINAIRES I MICROALGUES
A LA CUINA

Dimecres 11 de desembre, a partir de les 18.30 h
Suplement per a ingredients: 3 €
A càrrec de Xarxa Espirulina, amb Joan Solé, enginyer industrial

Xarxa Espirulina és un col·lectiu que promou el cultiu domèstic de l'alga espirulina, defensant-la i fent difusió dels seus beneficis, i rebutjant les tendències del mercat a comercialitzar-la a un cost alt, creant un producte d'elit moltes vegades amb menys qualitat de la que aparenta. Farem una revisió històrica d'aquesta alga i en coneixerem els beneficis i contraindicacions demostrades científicament. Veurem com el moviment d'espirulinaires va a l'alça i quines són les condicions per poder cultivar-la a les nostres llars. Finalment, en farem una degustació, identificarem la qualitat de cada tipus d'alga i agafarem idees de com introduir-la a les nostres receptes.

CUINA EN FAMÍLIA



CUINA D'IRAN

Dissabte 19 d'octubre, de 10.30 a 12.30 h
Suplement per a ingredients: 3 €
A càrrec de l'Associació d'Ulduz Ghashghae i de l'associació Abrazo Cultural.

Activitat en família inclosa en el cicle Cuinant Vincles. Recomanat per a infants a partir de 5 anys

EL JOC DE LES ESPÈCIES

Dissabte 16 de novembre, de 10.30 a 12.30 h
Suplement per a ingredients: 3 €
A càrrec d'Anna Bozzano del Peix al Plat.

Activitat en família inclosa en el cicle Cuina i mar. Recomanat per a infants a partir de 5 anys

GALETES DE GINGEBRE
I EMBOLCALLS DE NADAL

Dissabte 14 de desembre, de 10.30 a 12.30 h
Suplement per a l'activitat: 5 €
Galetes a càrrec d'Alicia Orellana de La mamma Alicia
Embolcalls a càrrec de Marisa Stinga de CoolRecycling

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



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 una aula més, on s'aprenguin 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 al centre cívic o, si ho preferiu, enviant un correu electrònic a ccel-sortidor@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

Dilluns 30	18.30 a 21.30 h	Cassoletes de tardor
------------	-----------------	----------------------

OCTUBRE

Divendres 4	18.30 – 21.30 h	Empanades. Orígens i sabors
Dimarts 8	18.30 – 21.30 h	Organitza els teus menús de tardor
Dijous 10	19 h	Xerrada i instal·lació gastronòmica. Aliments i territori. Pobles de Mèxic en defensa de l'hàbitat.
Dilluns 14	18.30 – 21.30 h	Iniciació als ferments vegetals
Dimarts 15	18.30 – 21.30 h	Arrossos del món
Dimecres 16	19 h	Llavors d'identitat
Dijous 17	19 h	Cinefòrum. <i>La cocina de las patronas</i>
Dissabte 19	10.30 – 12.30 h	En família. Cuina d'Iran

AGENDA

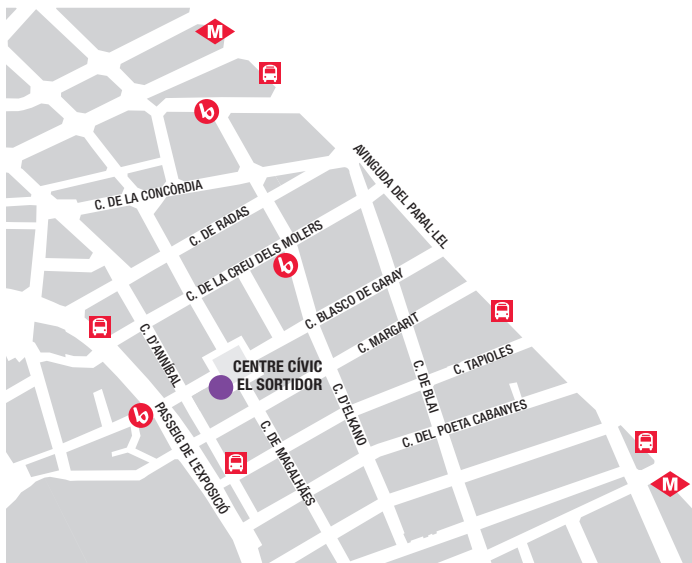
Dilluns 21	18.30 – 21.30 h	Mil i una llenties
Dimarts 22	18.30 – 21.30 h	<i>L'ora dell'aperitivo</i> . Tapes italianes i vins catalans
Dimecres 23	19 h	Xerrada amb taller. Fem olives!
Dijous 24	19 h	Xerrada amb tast. Exilis: Espais d'expressió
Dimarts 29	18.30 – 21.30 h	Influències orientals en un plat vegetarià
Dijous 31	17.30 h	Castanyada a la plaça

NOVEMBRE

Dilluns 4	18.30 – 21 h	Confitures i conserves al pot
Dimarts 5	18.30 – 21.30 h	Cuina vegana de temporada
Dimecres 6	15.30 – 17.30 h	Visita a la llotja
Dijous 7	18.30 – 21.30 h	Tasta la tardor. L'albergínia i el codony
Dilluns 11	19.30 – 21.30 h	Cuina Khmer
Dimarts 12	18.30 – 21.30 h	A tabola con Leonardo
Dimecres 13	19 h	Xerrada amb tast. La biodiversitat marina. Un mar de canvis.
Dijous 14	18.30 – 21.30 h	Pastissets sense gluten per berenar
Dissabte 16	10.30 – 12.30 h	En família. El joc de les espècies
Dimarts 19	18.30 – 21.30 h	Estofats vegetarians
Dijous 21	18.30 – 21.30 h	El secrets de la mostassa
Divendres 22	18.30 – 21.30 h	Vespre de gyoza i Bao
Dimarts 26	18.30 – 21.30 h	Fonaments de la cuina vegetariana
Divendres 29	18.30 – 21.30 h	Cuina i previsió. Trucs pràctics per sobreviure les festes.

DESEMBRE

Dimarts 3	18.30 – 21.30 h	Cultiu de girgòles amb materials reciclats
Dimecres 4	18.30 – 21.30 h	Begudes probiòtiques
Dilluns 9	18.30 – 21.30 h	Horts de finestra
Dimecres 11	18.30 h	Espirulinaires i les microalgues a la cuina
Dijous 12	18.30 – 21.30 h	Torrans i delícies veganes
Dissabte 14	10.30 – 12.30 h	En família. Galetes de gingebre i embolcalls de Nadal



ADREÇA

Centre Cívic El Sortidor

Plaça del Sortidor, 12 – 08004 Barcelona – Tel. 934 434 311

ccelsortidor@bcn.cat – Barcelona Wi-Fi

Sala d'actes equipada amb anell magnètic

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)

PER A MÉS INFORMACIÓ

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>

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**