
Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Hivern 2017



Coordinadora d'entitats



Poble Sec

Ajuntament de
Barcelona



A *taula!* neix l'any 2007 com a projecte singular del Centre Cívic El Sortidor, situat al barri del Poble-sec. Enguany, celebra 10 anys divulgant la cultura 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 descobreixen 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, i a participar de les activitats de celebració del 10è aniversari compartint menjar i cultura.

Que vagi de gust!

TASTA ELS 10 ANYS D'A TAULA!

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

L'AULA DEL GURMET

Obrim les portes de la cuina per oferir-vos diverses activitats formatives sobre l'aprenentatge de tècniques culinàries. Un ampli ventall de tallers per als paladars més exigents.

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.

A TAULA! SURT DEL SORTIDOR

Sortides relacionades amb la gastronomia per poder comprovar personalment com s'elaboren diferents productes i conèixer la història d'indrets interessants i singulars.

CUINA EN FAMÍLIA

La cuina es convertirà en l'espai on compartir moments en família. Per mitjà de tallers pràctics ens apropiem a l'art de la gastronomia des de totes les edats.

EL CISTELL

Els monogràfics i l'elaboració de plats sota el guiatge d'un professional són al cistell. Un cistell ple d'activitats i de curiositats per saber més de la cuina i dels aliments. Assaboriu-ne els productes!

LA HISTÒRIA A TAULA

Mitjançant la cuina farem viatges per diferents èpoques de la història i coneixerem com cuinaven i què menjaven les poblacions que ens han precedit. Descobriu el llegat gastronòmic que ens han deixat!

LA CUINA DELS BONS HÀBITS

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

ECO TALLERS AMB PRODUCTES ECOLÒGICS

! Cal inscripció prèvia

TASTA ELS 10 ANYS D'A TAULA!



TALLER DE CUINA I MARIDATGE

Dilluns, 23 de gener, de 18.30 a 21.30 h

Activitat gratuïta.

A càrrec de Diego Molina i Cèsar Matas

Amb aquest taller donem inici a les activitats de celebració del 10è aniversari d'A taula!. Prepararem receptes suculentos i farem un maridatge amb vins adequats per a la ocasió. Us convidem a cuinar i a seure a taula amb nosaltres tot compartint menjar, records i cultura.

L'AULA DEL GURMET

SOPA RAMEN I FIDEUS JAPONESOS

Dilluns, de 18 a 21 h, els dies 6 i 13 de febrer

Preu: 29,84 €. Suplement per a ingredients: 11 €

Tallerista: Ana Sastre

Aprèn a fer els plats amb els fideus més coneguts de la cultura gastronòmica japonesa: sopa freda de ramen, sopa ramen tradicional, fideus *yakisoba* i fideus cruixents. Són plats que contenen una gran varietat d'ingredients però, vols aprendre a cuinar-los al punt?

FERMENTS VEGETALS

Dimarts, 7 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: 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!



L'AULA DEL GURMET

TALLER DE PA SENSE GLUTEN (Iniciació)

Divendres, 10 de febrer, de 18 a 21 h

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

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.



© Mamafermenta

CUINA PERSA

Dimarts, de 18.30 a 21.30 h, els dies 14 i 21 de febrer

Preu: 29,84 €. Suplement per a ingredients: 10 €

Tallerista: Zahra Nassir

Descobreix l'exòtica cuina persa, amb sabors de l'Orient Mitjà, delicades aromes i plats plens de color. Farem un viatge amb tots els sentits preparant receptes tradicionals, com les de celebració de l'Any Nou persa.

FORMATGES VEGANS

Dimecres, 15 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Flor Morazzani

A partir de fruits secs, com ametlles i anacards, indagarem noves opcions de formatges procedents de llets vegetals. Obtindrem diferents textures i consistències, farem servir condiments variats segons els usos i descobrirem receptes per incorporar-les als nostres plats.

RECEPTES AMB FRUITS SECS

ECO

Dijous, 16 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Maria Alcolado, de mesquemengar



Els fruits secs són petits tresors que guarden al seu interior una gran quantitat de nutrients.

Són rics en greixos saludables (mono i poliinsaturats), proteïnes, minerals, vitamines i fibra. Poden millorar la salut general, en especial la cardiovascular, sempre que prioritzem les preparacions en cru o torrat. A part de menjar-los sols, veurem de quina manera podem incorporar-los a molts plats, tant dolços com salats.

VINS QUE VALEN MÉS DEL QUE COSTEN

Dijous, de 19.45 a 21.15 h, del 16 de febrer al 23 de març
Preu: 44,76 €. Suplement per a ingredients: 18 €
Tallerista: Cèsar Matas

En aquest taller pràctic intentarem desmitificar la frase que “els vins excel·lents són els més cars”. Tastarem vins que ens sorprendran per la seva gran qualitat i que no necessàriament han de ser excessivament cars.

CUINA AMB FORMATGES

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h, del 27 de febrer al 20 de març
Preu: 39,78 €. Suplement per a ingredients: 20 €
Tallerista: Josep Vidal

Taller destinat a bons gurmets i aficionats al formatge. Tastarem formatges procedents de diferents territoris: catalans, espanyols, italians, francesos... i en descobrirem les aromes. A cada sessió farem servir varietats originàries de cada zona i prepararem una recepta típica de la regió, viatjant del risotto a la fondue.



OSSOBUCO I PASTA FRESCA

Dijous, 28 de febrer, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Agnès Dapère

L'ossobuco de gall d'indi, una versió ràpida del plat tradicional, és un plat heretat dels italians que a final del segle XIX van treballar a les mines del nord de França. Es prepara amb una exquisida *gremolata* o salsa amb taronja. Per sucocar la salsa farem pasta fresca.

CUINA ASIÀTICA: Xina i Vietnam

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h, els dies 7 i 14 de març
Preu: 19,89 €. Suplement per a ingredients: 9 €
Tallerista: Agnès Dapère

A la Xina, el *dim sum* és un menjar lleuger que se sol servir amb te. Conté combinacions de carns, vegetals, mariscs i fruites i se sol servir en paneres o platets. Prepararem uns *ha kao* de gambes i uns *siao mai* amb salses per degustar-los al moment. Del Vietnam cuinarem la tradicional sopa *Pho* de fideus. Al brou de vedella s'afegeixen talls de carn i moltes herbes aromàtiques com les cebes verdes, fulles de coriandre, llima i brots de mongetes, cosa que permet als comensals ajustar els sabors de la sopa als seus gustos.

ÉCLAIRS

Dijous, 9 de març, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Agnès Dapère

En aquest taller aprendrem a elaborar la *pasta choux* per fer uns *éclairs* exquisits. Els farem amb una laminerera crema i els decorarem com mana la tradició.



TALLER DE PA SENSE GLUTEN (Avançat)

Divendres, 10 de març, de 18 a 21 h

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

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 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.

DOLÇOS AMB CREMA

Dijous, 16 de març, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Josep Vidal

Mai no has tingut l'oportunitat d'aprendre a fer la crema pastissera? En aquest taller la prepararem i li donarem diferents usos: farem crema cremada i diferents dolços en els quals la crema és la protagonista.



MARMITAKO I ALL I PEBRE

Divendres, 24 de març, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Anna Bozzano, d'El Peix al Plat

Mediterrani i Atlàntic comparats! En aquest taller elaborarem dos guisats amb alguns ingredients comuns i dues històries ben diferents. Dues elaboracions de la cuina tradicional preparades amb el peix de proximitat.



BROUS I SOPES DE PEIX

Divendres, 3 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

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

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 receptes mediterrànies que podran ser part important d'un àpat o fins i tot plats únics. Barrejarem sabors antics i intensos amb una creativitat actual perquè tots els sentits gaudeixin de les sopes de peix.

AMANIDES D'HIVERN



Dijous, 9 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Maria Alcolado, de mesquemenjar

A l'hivern deixem una mica de banda les amanides, potser perquè ens vénen més de gust els plats calents. Tot i que, cal recordar que les verdures crues ens aporten moltes vitamines que es perden durant la cocció. Aprofitarem el producte de temporada per preparar amanides molt diferents amb verdures de fulla verda, crucíferes, fruites, cereals, fruits secs, llavors, etc. També aconseguirem alguna amanida tèbia en incorporar un aliment calent, i veurem com una vinagreta o salsa ben triada pot fer canviar radicalment una mateixa preparació.

ROSTITS I PICADES

Dissabte, 4 de març, de 10.30 a 13.30 h

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

Tallerista: Diego Molina

La cuina catalana és reconeguda per la inclusió als seus rostits de picades que donen un sabor molt especial i un toc inigualable als plats. En aquest taller t'ensenyarem diferents tipus de picades en grans i extraordinàries receptes catalanes com el fricandó i el pollastre al romesco.



BACALLÀ ESSENCIAL

Dimarts, 4 d'abril, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Diego Molina

Un taller en què veurem les receptes més essencials i típiques de la Setmana Santa, amb bacallà! Al pil-pil, amb arròs, amb carxofes o el típic guisat amb espinacs i cigrons, que serà l'indiscutible protagonista.



BUNYOLS DOLÇOS I SALATS

Dimecres, 5 d'abril, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Diego Molina

Els bunyols són una de les receptes més típiques de la cuina catalana per Setmana Santa, i els podem fer dolços i salats. Apropa't a aquest taller on t'ensenyarem els mítics bunyols dolços de l'Empordà i els bunyols de vent, que els podem menjar sols o farcits de crema, xocolata o xantillí. També els farem salats com els de bacallà o d'espinacs i pinyons. No et perdís la gran bunyolada!

REBOSTERIA AMB MEL

Dijous, 6 d'abril, de 18.30 a 21.30 h

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

Tallerista: Joan Carles Pastor

Durant la Quaresma, l'Església restringia l'ús de carn i greix procedent d'animals, i durant aquelles setmanes augmentava el consum de dolços elaborats amb mel en substitució dels àpats principals. En aquest taller descobrirem delícies com el desconegut i original pastís d'albergínia amb mel, fruits secs i espècies, que encara es conserva a alguns indrets de la Mediterrània.



Inscripcions a partir del 12 de desembre. El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup.

EL VI GREC

Diumenge, 22 de gener,

a les 11.30 h

Activitat gratuïta.

A càrrec del Museu d'Arqueologia de Catalunya.



LA LLOTJA DE BARCELONA

Dimarts, 31 de gener, de 15.30 a 17.30 h

Activitat gratuïta. Preu entrada: 5 €. Pagament a La Llotja.

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

UN PLAER PER ALS SENTITS

Dissabte, 18 de març, a les 11 h

Itinerari a càrrec de La Fabrica del Sol.

Inscripcions a partir de 13 de febrer

L'APICULTURA: un ofici per descobrir

Dissabte, 1 d'abril, de 10 a 13.30 h

Preu: 5 €

Lloc: Antic Balneari de Rocallaura (Vallbona de les Monges)

A càrrec de Xavier Blanchart, d'Entre Flors.





PASTA DENTAL NATURAL

Dissabte, 4 de febrer, d'11 a 12.30 h

Activitat gratuïta. Recomanat a partir de 5 anys.

A càrrec d'Aida Grima, de Geoblau

En aquest taller familiar aprendràs a fer pasta de dents natural i casolana. Coneixeràs una alternativa fàcil, econòmica i natural per elaborar la pasta de dents i tenir la boca neta i sana. També explicarem els usos i propietats d'algunes plantes medicinals.

TIBERI

Dissabte, 11 de febrer, de 12 a 13.30 h

Activitat gratuïta. Recomanat per a tots els públics.

A càrrec de Nyamnyam

TIBERI és una instal·lació escènica, sense formalismes ni frontalitat. A primera vista potser només és una taula plena de llibres en permanent canvi, on anem dipositant objectes, accions i aliments de manera casual. En alguns pics, el canvi s'accelera i es torna més actiu, i tot es converteix en una cuina, o un àpat, o una festa, com a casa d'algú. Una cosa quotidiana, grupal i en eferescència, on es transmet aquesta idea d'estar juntes, de compartir coneixement i de pensar que, potser, la conversa és molt més interessant que no pas el punt de partida inicial que teniem; potser és tot una atmosfera, una manera de passar el temps poc a poc.

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES



Dissabte, 18 de març, d'11 a 13 h

Preu: gratuït. Suplement per a ingredients: 3 €

Recomanat a partir de 5 anys.

A càrrec de Mercè Homar, de mesquemenjar.

L'esmorzar és l'àpat amb què trenquem les hores de dejuni, i que ens ha de donar energia per encarar el dia. Sovint preparem esmorzars i berenars amb excés de sucres refinats i greixos saturats. Us proposem receptes salades i dolces, fàcils de preparar i atractives com entrepans, patés, compotes de temporada, gelatines de fruita sense sucre, barretes energètiques, galetes casolanes, etc. Cuinant junts potenciem la vinculació i la implicació de la família en un moment tan quotidià com és el menjar i experimentarem amb els aliments.



TASTA L'HIVERN

ELS CÍTRICS



Dijous, 2 de febrer, de 18.30 a 21.30 h

Preu: gratuït. Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Maria Alcolado, de mesquemenjar

Els cítrics són un regal a l'hivern, que és quan més necessitem reforçar les defenses. Rics en vitamina C, àcid cítric i fitoquímics, amb acció antioxidant que protegeixen i neutralitzen l'acció dels radicals lliures davant l'oxidació de l'organisme. La millor manera d'aprofitar-ne les propietats és prendre'ls al natural amb tota la polpa, tot i que en forma de suc o ratlladura potenciaran vinagretes, salses i postres. Prepararem receptes fàcils, ràpides i saludables.

LA CARXOFA



Dijous, 2 de març, de 18.30 a 21.30 h

Preu: gratuït. Suplement per a ingredients: 5 €

Tallerista: Maria Alcolado, de mesquemenjar

La carxofa és la reina de les flors comestibles i destaca pel gust, entre amarg i dolç. Té propietats depuratives i diürètiques per a l'organisme, i ens aporta una gran quantitat de vitamines, minerals i fibra, amb efecte beneficiós per a la flora intestinal. Aprofitarem la millor època per preparar diferents plats nutritius i saborosos: amanides, cremes, arrossos, etc.

TASTA EL MERCAT DE LA TERRA

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

LA MEL

Dimecres, 22 de febrer, de 19 a 21 h

Xerrada-tastet a càrrec de Dàmir Munivrana, de Cal Vermell

En aquesta xerrada es parlarà de la manera d'elaborar una mel d'alta qualitat, en què es combina el respecte pels processos naturals de les abelles amb una selecció acurada d'entorns naturals i amb certes pràctiques pròpies de la biodinàmica. Es tastaran diferents varietats de mels d'abelles que es desplacen per Catalunya seguint les floracions més importants.

L'APICULTURA: un ofici per descobrir

Dissabte, 1 d'abril, de 10 a 13.30 h

Preu: 5 €

Lloc: Antic Balneari de Rocallaura (Vallbona de les Monges)

A càrrec de Xavier Blanchart, d'Entre Flors.

Visita a una petita explotació apícola familiar. Veurem l'obrador, el magatzem i ens vestirem d'apicultors per descobrir els misteris d'una arna i les seves habitans.

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

Nivell de dificultat, mitjà. Transport a càrrec dels participants.

Caldrà dur calçat adequat per caminar en un entorn rural i un snack.

Activitat apta per a majors de 16 anys. En cas d'inscripció de persones amb mobilitat reduïda, cal que ho comuniquem al centre cívic.



EL VI GREC

Dissabte, 22 de gener, a les 11.30 h

Activitat gratuïta.

A càrrec del Museu d'Arqueologia de Catalunya

Visita guiada a l'exposició temporal del Museu d'Arqueologia de Catalunya. Amb el vi com a fil conductor, ens endinsem en el món clàssic fins arribar a la societat actual per entendre les similituds i les diferències que hi ha entre les dues cultures. Veurem com les arrels de la vitivinicultura catalana, amb cellers de prestigi internacional, s'arrelen en la civilització grega, amb les colònies d'Emporion (Empúries) i Rode (Roses) com a màxim exponent d'aquest llegat al nostre país.

Inscripcions a partir del 12 de desembre.

RECEPTES AMB HISTÒRIA

Els receptaris històrics guarden tresors culinaris que s'han conservat al llarg dels segles i que parlen de la història dels pobles i de la seva cultura gastronòmica. Aquest hivern descobrirem noves versions de receptes que el Mestre Robert va registrar al *Llibre del Coch*, un receptari català escrit al segle XV.

MENJAR BLANC

Dilluns, 20 de febrer, de 19 a 21 h

Activitat gratuïta. Suplement per a ingredients: 4 €

Tallerista: Joan Carles Pastor

La recepta medieval del menjar blanc era dolça i tenia com a base un brou de pollastre, de vedella o de peix. Aleshores era molt comú trobar elaboracions a la vegada dolces i salades en els àpats, però aquesta preparació ha anat evolucionant fins adaptar-se al gustos actuals, substituint el brou de carn o peix, per llet d'ametlles i convertint-lo en unes postres delicioses. En aquest taller aprendrem a preparar-lo. Vols tastar-lo?

CASSOLA DE CARNESTOLTES

Dissabte, 25 de febrer, a les 13 h

Activitat gratuïta.

A càrrec de Pep Salsetes

Al segle XIX els carrers de Barcelona feien olor de carn i canyella quan, per dijous gras, les famílies tenien el costum de portar a coure la "cassola de carn" als forns de la vila. Aquest plat, tal com apareix al *Llibre del Coch*, es prepara amb diverses carns bullides que es lliguen amb ous en una cassola, però ha tingut modificacions amb el pas del temps incorporant-hi ingredients com la mel, el sucre i la canyella. Aquest Carnestoltes us convidem a descobrir la història d'aquest plat i a fer-ne un tast a la plaça del Sortidor. *Cal fer-hi inscripció prèvia i recollir el tiquet d'entrada el mateix dia abans de començar l'activitat.*



PREPARATS NATURALS PER A LA HIGIENE BUCAL

Dimecres, 25 de gener, de 19 a 21 h

Activitat gratuïta: Suplement per a ingredients: 3 €

Xerrada-taller a càrrec d'Aida Grima, de Geoblau

En aquesta xerrada-taller s'explicarà com tenir cura de la higiene bucal de manera natural. Es durà a terme un petit taller on elaborarem diversos preparats naturals, així ens podrem cuidar la boca de manera saludable.

L'ALIMENTACIÓ AL LLARG DE LA VIDA DE LES DONES

Divendres, 17 de març, a les 18.30 h

A càrrec d'Irene Díaz i Susana Núñez, del CAP Les Hortes

En aquesta xerrada es parlarà de les necessitats alimentàries de les dones en les diferents etapes de la vida i abordarem les circumstàncies especials amb les quals es poden trobar en els diferents períodes.

CAMINS DE L'AIGUA

Activitats incloses dins AiguART, cicle organitzat per La Fàbrica del Sol per celebrar el Dia Mundial de l'Aigua.

UN PLAER PER ALS SENTITS

Dissabte, 18 de març, a les 11 h

Itinerari a càrrec de La Fabrica del Sol.

La muntanya de Montjuïc amaga racons ben populars i jardins inspirats ens les mil i una nits, on l'aigua llisca i crea espais frescos, ideals per descansar. *Inscripcions a partir de 13 de febrer*

CONEIXES L'AIGUA QUE BEUS?

Dimarts, 21 de març, a les 19 h

Xerrada a càrrec de la Dra. Laia Font, d'ISGlobal. Tast d'aigües a càrrec de Raül Toran, Divulgació ISGlobal.

A Barcelona, la meitat de la població beu habitualment aigua embotellada, tot i que aquesta és molt més cara i té un impacte molt negatiu sobre el medi ambient. És una moda? És qüestió de gust? Pot afectar la nostra salut? En aquesta xerrada mirarem d'esbrinar-ho. Després farem un tast d'aigües per veure si realment som capaços de diferenciar el gust de l'aigua d'aixeta, l'aigua filtrada o l'aigua embotellada.



ELS BENEFICIS DE L'AIGUA DE MAR

Dimecres, 22 de març, a les 19 h
Xerrada a càrrec de Mariano Arnal,
vicepresident de la Fundació Aquamaris

Xerrada en què es parlarà sobre el consum d'aigua de mar, els diferents usos que li podem donar i els beneficis per a la salut. Coneixerem la importància dels minerals en l'alimentació, el procés de refinament de la sal i descobrirem com aprofitar l'aigua de mar com a complement mineral.

LA MEMÒRIA DE L'AIGUA

Dissabte, 25 març, a les 12 h
Titelles
A càrrec d'AKWA Cia.
Recomanat a partir de 3 anys.

A la Capdenúvol i a en Setciències els agrada molt anar al riu a saltar bassals. Però aquella tarda, en baixar al riu, descobreixen que ara el riu és un abocador. A la nit, acompanyada pel seu vaixell de paper, la Capdenúvol viatja en somnis cap a un desert imaginari on troba un simpàtic saurí, un vell savi amb una habilitat molt especial, és un llegidor de llàgrimes! Ell sabrà fer-la arribar al fons del seu cor fent un viatge emocional a través de l'aigua.

A PEU DE CARRER-

11a CALÇOTADA DEL POBLE-SEC

Diumenge, 5 de març, a la plaça del Sortidor

Vine a gaudir d'un àpat popular amb la 11a 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.

Activitat a càrrec dels Castellers del Poble-sec.

Venda de tiquets:

Preu: 10 €

Horari de venda: Diumenge, 5 de febrer, de 10.30 a 11.30 h a la plaça del Sortidor.

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

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

Només es podran adquirir dos tiquets per persona adulta.

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 a la cuina del Centre Cívic El Sortidor un espai i una via des de la qual poden treballar valors i habilitats i compartir experiències.

L'ESCOLA A TAULA!

L'alimentació forma part de la nostra educació i volem que la cuina sigui 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, envieu un correu electrònic a ccelsortidor@bcn.cat.

PRESENTA'NS LA TEVA PROPOSTA

Si et dediques al món de la gastronomia i tens idees innovadores i originals, presenta'ns la teva proposta. Envia-la a ccelsortidor@bcn.cat i indica al tema del correu "Proposta A Taula!".

AGENDA

GENER

Dissabte 22	11.30 – 12.30 h	Itinerari: El vi grec
Dilluns 23	18.30 – 21.30 h	Tasta els 10 anys d'A taula!
Dimecres 25	19 - 21 h	Preparats naturals per a la higiene bucal
Dimarts 31	15.30 - 17.30 h	La Llotja de Barcelona

FEBRER

Dijous 2	18.30 – 21.30 h	Tasta l'hivern: els cítrics
Divendres 3	18.30 – 21.30 h	Brous i sopes de peix
Dissabte 4	11 – 12.30 h	Pasta dental natural
Dilluns 6	18 – 21 h	Sopa Ramen i fideus japonesos
Dimarts 7	18.30 – 21.30 h	Ferments vegetals
Dijous 9	18.30 – 21.30 h	Amanides d'hivern
Divendres 10	18 – 21 h	Taller de pa sense gluten (Iniciació)
Dissabte 11	12 – 13.30 h	Espectacle: <i>Tiberi</i>
Dimarts 14	18.30 – 21.30 h	Cuina Persa
Dimecres 15	18.30 – 21.30 h	Formatges vegans
Dijous 16	18.30 – 21.30 h	Receptes amb fruits secs
Dijous 16	19.45 – 21.15 h	Vins que valen més del que costen
Dilluns 20	19 - 21 h	La història a taula: Menjar blanc
Dimecres 22	19 – 21 h	Xerrada: "La mel"
Dissabte 25	13 h	Cassola de carnestoltes
Dilluns 27	19.30 – 21.30 h	Cuina amb formatges
Dimarts 28	19.30 – 21.30 h	Ossobuco i pasta fresca

MARÇ

Dijous 2	18.30 – 21.30 h	Tasta l'hivern: la carxofa
Dissabte 4	10.30 – 13.30 h	Rostits i picades
Diumenge 5	12.30 h	11a Calçotada del Poble-sec
Dimarts 7	19.30 h – 21.30 h	Cuina Asiàtica: Xina i Vietnam
Dijous 9	19.30 – 21.30 h	<i>Éclairs</i>
Divendres 10	18 – 21 h	Taller de pa sense gluten (Avançat)
Dijous 16	18.30 – 21.30 h	Dolços amb crema
Divendres 17	18.30 – 20.30 h	Xerrada: "L'alimentació al llarg de la vida de les dones"
Dissabte 18	11 – 13 h	Esmorzars i berenars saludables
Dissabte 18	11 h	Itinerari: Un plaer per als sentits
Dimarts 21	19 – 21 h	Xerrada-tast: "Coneixes l'aigua que beus?"
Dimecres 22	19 – 21 h	Xerrada: "Els beneficis de l'aigua de mar"
Divendres 24	18.30 – 21.30 h	Marmitako i all i pebre
Dissabte 25	12 h	Espectacle infantil: <i>La memòria de l'aigua</i>

ABRIL

Dissabte 1	10 – 13.30 h	Sortida: L'apicultura, un ofici per descobrir
Dimarts 4	18.30 – 21.30 h	Bacallà essencial
Dimecres 5	18.30 – 21.30 h	Bunyols dolços i salats
Dijous 6	18.30 – 21.30 h	Reboisteria amb mel

ADREÇA

Centre Cívic El Sortidor

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

INSCRIPCIONS

De dilluns a divendres, de 10.00 a 14.00 h i de 17.00 a 21.00 h

A partir del 12 de desembre.

Pagament:

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 comunicar-ho al centre cívic. La seva plaça pot ser utilitzada per persones que estan en llista d'espera.

Reducció i subvenció dels imports als tallers. Per a més informació, adreceu-vos al mateix centre.

Oficina tiquet rambles. Inscripcions presencials al Palau de la Virreina. La Rambla, 99. Horari: de dilluns a diumenge, de 10 a 20.30 h

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

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



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, 37, 55, 91, D20, H14, V11

Bicing: Elkano, 64 (Estació 235)

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

lameva.barcelona.cat/sants-montjuic

**Districte de
Sants-Montjuïc**