

Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Hivern 2020

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 d'hivern.

Que vagi de gust!

INSCRIPCIONS

Tallers i activitats: **a partir del 9 de desembre**
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. No s'admet reserva per telèfon de les activitats que inclouen un suplement.

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 comuniqueu 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 i productes de temporada. Un ampli ventall de tallers per als paladars més exigents.

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.

LA HISTÒRIA A TAULA

Coneixerem com cuinaven i què menjaven les poblacions que ens han precedit en diferents èpoques de la història. Descobriu el llegat gastronòmic que ens han deixat!

HIVERN A TAULA

Monogràfics al voltant dels productes de temporada

EL CISTELL

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

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'orígens diversos amb històries concretes.

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.

A PEU DE CARRER

A partir d'un àpat comunitari aprofitarem la riquesa tradicional gastronòmica del territori per donar a conèixer i gaudir de les manifestacions culturals que tenen lloc en aquestes dates.

ECO TALLERS AMB PRODUCTES ECOLÒGICS

V TALLERS DE CUINA VEGETARIANA

PS ACTIVITATS AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

! CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Recomanem que porteu davantal i carmanyola.



CROQUETES SORPRENENTS

Dimarts 28 de gener, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Carmeta Comas

Les croquetes són una manera deliciosa d'aprofitar tot allò que ha quedat a la nevera un cop han passat les festes de Nadal, i la millor part és que les podem fer de gairebé qualsevol cosa! Aprendre a fer unes receptes per llepar-nos els dits utilitzant bases d'ingredients ben variats.

SOPES DE TAILÀNDIA I LAOS

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

Agafeu un bol i una cullera i viatgem a l'Àsia per descobrir les sopes més populars! En la primera parada aprendrem a preparar dues delicioses receptes en què la llet de coco, la galanga i les fulles de llima *kaffir* són les protagonistes: el cremós *Tom Kha Gai* tailandès i la sopa picant *Khao Poon* del Laos.

TAST I MARIDATGE DE MELMELADES I CONSERVES



Dijous 6 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Rosa Montoriol, d'Oliisucres

Des de l'antiguitat, la humanitat ha buscat maneres de conservar els aliments. El sucre, la sal, el vinagre i l'oli, han estat essencials en aquest procés. Les mermelades i conserves permeten aprofitar la fruita i verdura de temporada i disposar-ne durant tot l'any. En aquest taller descobrirem l'ample ventall de possibilitats que ens ofereixen als fogons i aprendrem a combinar-les amb herbes aromàtiques i espècies.

SOPES DE LA XINA I TAIWAN

Dimarts 11 de febrer, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Agnès Dapère

En la segona parada de la ruta per l'Àsia aprendrem a fer *wontons* casolans per una exquisida sopa xinesa i descobrirem les virtuts de la sopa *Ma lu Ji* de pollastre i sèsam de Taiwan.

POP ROQUER I POP BLANC

Dilluns 17 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

El pop és un dels animals marins més saludables i de fàcil digestió perquè el seu metabolisme li impedeix acumular metalls pesants i greixos. Coneixerem dues espècies que podem trobar a la costa del Mediterrani i aprendrem a fer preparacions fredes i calentes.



CUINA VEGETARIANA D'ALTA MUNTANYA



Dimarts 18 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Jordi Rey

Prepararem adaptacions vegetarianes dels plats d'alta muntanya més populars amb menys calories, i menys greix: més saludables i molt suculentos. L'olla aranesa, el trinxat de la Cerdanya i fricandó de tofu amb moixernons cuinats amb productes de temporada ens permetran gaudir de la cuina d'hivern més típica del Pirineu català. Activitat inclosa dins el cicle «La cuina d'alta muntanya».

PASTISSERIA CLÀSSICA AMB INGREDIENTS NATURALS



Dimarts 25 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Celeste Seoane

Per menjar dolços tan saludables com sigui possible cal complir diversos requisits: utilitzar ingredients de la millor qualitat possible, que siguin nutritius, que tinguin una dolçor natural sense que empalagui i que ens permetin fer una bona digestió. Elaborarem una tartaleta de fruita de temporada i una tarta tatin amb ingredients integrals, sense lactosa, sense gluten i amb edulcorants naturals que no aportin calories buides.



CUINA AMB FERMENTS VEGETALS



Dijous 27 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Marta Toledo

Tempeh amb textures de *kimchi*, tartar d'algues amb xucrut, pinya fermentada marinada amb tepache, tempura de tomàquets de cirera... Tots aquests plats a base de vegetals fermentats són rics en probiòtics i una excel·lent opció a incorporar a la dieta. Si ja tens els ferments conservats a casa, només et cal aprendre receptes amb aquests rics i saborosos ingredients.

LA SALSÀ ROMESCO MÉS ENLLÀ DELS CALÇOTS



Dilluns 2 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Jordi Rey

La salsa romesco és un dels elements gastronòmics més significatius de la cuina catalana. Trobem el seu origen en la cuina d'aprofitament i s'emprava en una gran quantitat de receptes. Avui dia, però, és difícil tastar-la si no és acompanyant els calçots. Aprendre a fer receptes originals emprant aquesta salsa i veurem que ens ofereix moltes més possibilitats de les que ens pensem.

CARAGOLS

Dimarts 10 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Carlos Gil



Bové, vinyala, borgonya, *cabrilla*, *navarico*... A la llauna, a la gormanda, a la cassola... Hi ha tants tipus de caragols com delicioses maneres de preparar-los, i a les terres de Lleida en són experts. Si voleu aprendre a cuinar cada espècie de la manera que més s'adigui a les seves característiques, no us podeu perdre aquest taller.

MUSCLOS

Dimecres 11 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

Els musclos són una espècie típica de la cuina tradicional catalana, però tenen també un alt valor gastronòmic a la resta de països de la costa mediterrània. Prepararem tres receptes ben diferents que ens permetran adonar-nos de la versatilitat d'aquest mol·lusc que, a més, és de les espècies de cultiu més sostenible que hi ha.

RECEPTES JAPONESES AMB OU

Divendres 13 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Miho Miyata

Tant a Catalunya com al Japó, l'ou és un dels aliments més bàsics de la dieta. En aquest taller descobrirem com s'utilitza i s'aprofita a l'altre costat del món. Prepararem quatre receptes diferents per tastar-lo en totes les seves formes i veurem com de bé li queden els sabors orientals.

BEGUDES VEGETALS MALBARATAMENT ZERO



Dimarts 17 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €. Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Marta Toledo

Aprendre a fer begudes vegetals a partir d'arròs, avena i fruits secs i elaborar delicioses trufes crudiveganes i granola casolana amb tot allò que ens podrien semblar residus alimentaris. Si vols evitar el consum de sucres afegits que contenen les marques industrials, ara tens l'oportunitat d'aprendre a produir la teva pròpia beguda vegetal a casa de manera sostenible.

ELS SECRETS DE LA CARN

Divendres 20 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,92 €
Suplement per a ingredients: 6 €
Tallerista: Josep Vidal

La manera com preparem la carn, ja sigui estofada, guisada, a la planxa, arrebossada o fins i tot crua, determina el gust i la textura que adquirirà finalment. Si vols descobrir tots els trucs necessaris per cuinar-la de manera adequada i potenciar-ne al màxim les propietats, no et pots perdre aquest taller.





BISTRONOMIA DOLÇA

Dimecres 25 de març, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9,95 €. Suplement per a ingredients: 4 €
Tallerista: Agnès Dapère

Posarem l'alta cuina a l'abast de tothom gràcies a aquest concepte encunyat a la França dels anys 90, quan els bistrots van començar a oferir menús innovadors a preus molt assequibles. Aprendre a elaborar postres ben vistoses amb receptes senzilles.

FONAMENTS DE LA CUINA VEGETARIANA D'HIVERN



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

Esteu reduint el consum de productes 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 els dos tipus de proteïnes. 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.



CUINA DE CARNAVAL

Dijous 12 de febrer, de 18.30 a 20.30 h
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Muntsa Holgado, de Cuinant Cultures

Descobrirem els orígens de la cuina de Carnaval o de carnestoltes, que es caracteritza pels excessos i la golafreria antagònics a la moderació de la Quaresma que vindrà més endavant. Aprendre a preparar arròs de ranxo, un dels plats populars típics de Catalunya, exemple d'àpat comunitari propi del dimarts de Carnaval i una coca de llardons per encetar el dijous llarder.



ORGANITZA ELS TEUS MENÚS D'HIVERN

Dilluns 27 de gener, de 18.30 a 20.30 h
Tallerista: Maria Alcolado

Vols tenir organitzats els menús setmanals però mai trobes el moment per planificar-te? Tens dubtes de si els teus àpats són saludables i equilibrats? 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.

PLANTERS DE TEMPORADA

Dijous 12 de març, de 18.30 a 21 h
Suplement per a material: 3 €
Tallerista: Maria Toral, d'Educahorts, projectes per la transformació socioecològica urbana

Ara és temporada de plantar totes les hortalisses que ens agrada consumir quan ve el bon temps. Aprendre a utilitzar el calendari de cultiu, a triar les llavors, a construir i omplir els planters, a sembrar-los i regar-los per fer el trasplantament a la primavera. Ens endurem a casa els planters i tots els coneixements necessaris per convertir-nos en agricultores domèstiques.





LA CUINA D'ALTA MUNTANYA

L'hivern és un bon moment per degustar els paisatges de l'alta muntanya a través de receptes calentes per combatre el fred dels Pirineus catalans: terra de pastures, ramaderia, caça, elaboració artesana, agricultura... Aquest cicle ens aproparà a tots aquests oficis, responsables de l'enorme riquesa de productes alimentaris de muntanya que són la base d'una gastronomia singular en el conjunt de Catalunya.



EL CAMÍ RAMADER DE MARINA. DE LA CERDANYA AL PENEDE'S

Dimecres 19 de febrer, a les 19 h
Xerrada amb tast a càrrec de Xavi Avendaño i Joan Rovira, del Camí ramader de Marina

Aquesta ruta transhumant és la més antiga referenciada a Catalunya. Des de l'Edat Mitjana ha permès els ramaders nòmades del territori moure el bestiar entre el Pirineu i el litoral català amb l'objectiu d'alimentar el bestiar amb les millors pastures aprofitant els cicles naturals de la vegetació. Descobrirem

els aspectes històrics, socials, culturals i ambientals dels desplaçaments estacionals del bestiar i farem un petit tast d'alguns aliments de productors vinculats al Camí ramader de Marina.

PANS DE MUNTANYA: QUAN LA NECESSITAT ESDEVÉ VIRTUT



Dilluns 24 de febrer, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Xavi Montanyès

Amb la industrialització de la producció del pa s'han perdut gran part de les varietats de cereals amb què antigament es treballava. Recuperarem els ingredients que han caigut en l'oblit i, partint dels fonaments de la panificació tradicional orgànica, aprendrem a elaborar pans de muntanya amb cereals poc habituals amb significació en cultures muntanyenques on les baixes temperatures requereixen ingerir aliments que aportin molta energia.

LES PASTORES: CADA VIDA ÉS 8 DE MARÇ



Dimecres 26 de febrer, a les 19 h
Projecció amb tast a càrrec de Yas Recht, de Circus – Granja Familiar i Edu Balsells, pastor transhumant

A través d'un fil intergeneracional de testimonis que pretén visibilitzar i reivindicar el paper de les dones que treballen amb bestiar arreu del territori, coneixerem la realitat d'un ofici mil·lenari que tradicionalment ha estat associat a la masculinitat. Mentre ens familiaritzem amb la tasca que desenvolupen les pastores i amb els reptes a què s'enfronten actualment, farem un tast de formatges d'elaboració artesana.



TASTA L'HIVERN: LA XIRIVIA



Dimarts 3 de març, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a ingredients: 5 €
Tallerista: Maria Alcolado

Abans de la importació de la patata, la xirivia era la base de l'alimentació de molts països de l'Europa medieval. La part comestible de la xirivia o pastinaca, és una arrel gruixuda napiforme, on acumula substàncies de reserva, de color groc o taronja més pàl·lid que la pastanaga. Té un gust delicat i amb una aroma anisada. Nutricionalment és rica en fibra, folats i potassi. Al taller descobrireu un ingredient sorprenent per als vostres plats: amanides, purés o cremes, al forn, en receptes dolces... Tots els ingredients seran de temporada, de proximitat i ecològics.



CUINA AMB OLIVES

Divendres 27 de març, a les 19 h
Suplement per a ingredients: 4 €
A càrrec de Cuchara i Arantza Begueria, de l'Observatori de l'Alimentació

Segona part del Taller Fem Olives que es va fer a la tardor. Obrirem els pots de les olives que vam preparar a l'octubre per descobrir com ha estat el seu procés de fermentació. Cuinarem algunes receptes mediterrànies amb aquest ingredient estrella, adaptades a casa nostra i als productes de temporada.





La muntanya de Montjuïc ha estat testimoni de la presència de la comunitat jueva al Poble-sec des de fa segles. De fet, el seu nom vol dir *muntyanya dels jueus* i es deu al cementiri que hi va construir la població jueva de la Barcelona medieval. D'altra banda a finals del segle XIX i durant el primer terç del segle XX, a Barcelona i concretament al barri del Poble-sec es va crear una de les comunitats jueves més importants del país. En aquest cicle coneixerem la cultura jueva i la relació que ha tingut amb el barri.

ELS JUEUS DEL POBLE-SEC

Dissabte 14 de març, a les 11 h
A càrrec de Manu Valentín, de l'associació Mozaika
Inscripcions a partir del dia 17 de febrer

La visita rescata la història oblidada d'Agudat Ahim, una associació jueva fundada a Barcelona l'any 1926 per un petit grup de jueus d'origen sefardita que arribaren a la ciutat durant la Primera Guerra Mundial. Aquesta entitat va erigir el seu propi local als voltants del Paral·lel, concretament a la ronda de Sant Pau, en el que era l'habitatge del seu primer president, el senyor Maurici Sinaí. En aquella zona, cruïlla entre el Raval, el Poble-sec i Sant Antoni, residien la majoria dels seus socis, venedors ambulants i petits comerciants dels Encants del Mercat de Sant Antoni.

«MENAZKA (LA CASSOLA)»

Dilluns 16 de març, a les 19 h
A càrrec de David Serrano, director de la pel·lícula i doctor en Filologia per la UAB amb la primera tesis doctoral a Espanya sobre literatura europea dels camps nazis

Aquest documental planteja la necessitat del relleu en el testimoni de la memòria de la xoà. Ho fa a través d'un recorregut pels records d'Isaac Bo-rojovich, supervivent del camp d'extermini de Bergen Belsen. Coincidint amb la celebració dels 70 anys d'alliberament del camp Camino Llonch, una estudiant catalana l'acompanya en la seva visita a aquell indret inhòspit per descobrir i entendre què passava allà. Veurem com una cassola es converteix en un element imprescindible per sobreviure en un camp nazi.

PESAJ : LA FESTA DE LA LLIBERTAT



Dimecres 18 de març, de 18.30 a 21.30 h
Suplement per a ingredients: 5€
A càrrec de Mónica Buzali i Eva McGowan, de l'associació Mozaika

Aquesta festa commemora l'alliberament del poble hebreu de l'esclavitud d'Egipte. Moisès n'és el personatge principal, però hi va haver moltes al-

tres figures femenines que van tenir un paper rellevant en aquest capítol de la història jueva. Tot cuinant algunes de les receptes típiques de la celebració, coneixerem els seus orígens, com es viu avui dia i el rol que desenvolupen les dones tant en aquest esdeveniment com en el judaisme actual.



KOROKKE: LES CROQUETES JAPONESSES

Dissabte 15 de febrer, de 10.30 a 12.30 h
Suplement per a ingredients: 3 €
Tallerista: Miho Miyata
Recomanat per a infants a partir de 5 anys
Inscripcions a partir del dia 27 de gener

Aprendrem a fer la croqueta tradicional del Japó arrebossada amb *panko*. Amb una base de patates a la qual afegirem carn i verdures farem un àpat oriental perfecte per ser servit en qualsevol moment del dia.

NASSOS A L'OBRA!

Dissabte 14 de març, de 10.30 a 12.30 h
Suplement per a ingredients: 3 €
A càrrec de Melina Napolitano, de SmellMe
Recomanat per a infants a partir de 5 anys
Inscripcions a partir del dia 24 de febrer

El gust no és l'únic sentit que fem servir per menjar. L'olfacte també té un paper molt important per identificar els sabors dels aliments. Submergint-nos al món dels aromes aprendrem a fer servir el nas per gaudir encara més dels nostres àpats!

A PEU DE CARRER

14a CALÇOTADA DEL POBLE-SEC

Diumenge 23 de febrer, a la plaça del Sortidor

Vine a compartir un àpat popular amb la 14a Calçotada del Poble-sec a càrrec dels Castellers del Poble-sec. Degustarem els calçots amb acompanyament i tancarem la jornada amb música en directe. Vine a tastar la cultura popular i de proximitat! *Activitat a càrrec dels Castellers del Poble-sec.*
Horari de venda de tiquets: diumenge 23, de 10.30 a 11.30 h a la plaça del Sortidor.
L'àpat inclou: calçots amb salsa romesco, botifarra amb mongetes, pa, aigua i vi.
Els calçots i la salsa romesco provenen de la producció agroecològica de l'Espai Rural de Gallecs.
Només es podran adquirir dos tiquets per persona adulta.

POBLE-SEC A TAULA!

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

GENER

Dilluns 27	18.30 a 21.30 h	Organitza els teus menús d'hivern
Dimarts 28	18.30 a 21.30 h	Croquetes sorprenents

FEBRER

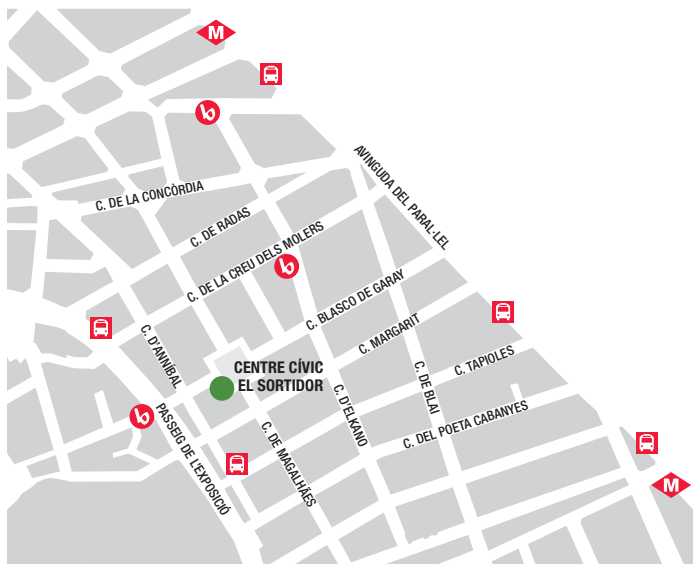
Dimarts 4	19.30 – 21.30 h	Sopes de Tailàndia i Laos
Dijous 6	18.30 – 21.30 h	Tast i maridatge de melmelades i conserves
Dimarts 11	19.30 – 21.30 h	Sopes de la Xina i Taiwan
Dimecres 12	18.30 – 20.30 h	Cuina de Carnaval

AGENDA

Dissabte 15	10.30 – 12.30 h	En família. <i>Korokke</i> : Les croquetes japoneses
Dilluns 17	18.30 – 21.30 h	Pop roquer i pop blanc
Dimarts 18	18.30 – 21.30 h	Cuina vegetariana d'alta muntanya
Dimecres 19	19 h	Xerrada amb tast. El Camí ramader de Marina. De la Cerdanya al Penedès.
Dilluns 24	18.30 – 21.30 h	Pans de muntanya. Quan la necessitat esdevé virtut.
Dimarts 25	18.30 – 21.30 h	Pastisseria clàssica amb ingredients naturals
Dimecres 26	19 h	Projecció amb tast. «Les pastores, cada vida és 8 de març»
Dijous 27	18.30 – 21.30 h	Cuina amb ferments vegetals

MARÇ

Dimarts 2	18.30 – 21.30 h	La salsa romesco més enllà dels calçots
Dimarts 3	18.30 – 21.30 h	Tasta l'hivern. La xirivia
Dimarts 10	18.30 – 21.30 h	Caragols
Dimecres 11	18.30 – 21.30 h	Musclos
Dijous 12	18.30 – 20.30 h	Planters de temporada
Divendres 13	18.30 – 21.30 h	Receptes japoneses amb ou
Dissabte 14	10 h 10.30 – 12.30 h	Itinerari. Els Jueus del Poble-sec En família. Nassos a l'obra!
Dilluns 16	19 h	Projecció « <i>Menazka</i> (La cassola)»
Dimarts 17	18.30 – 21.30 h	Begudes vegetals malbaratament zero
Dimecres 18	18.30 – 21.30 h	<i>Pesaj</i> . La festa de la llibertat
Divendres 20	18.30 – 21.30 h	Els secrets de la carn
Dimecres 25	19.30 – 21.30 h	Bistronomia dolça
Dijous 26	18.30 – 21.30 h	Fonaments de la cuina vegetariana d'hivern
Divendres 27	18.30 – 21.30 h	Cuina amb olives



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>
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 RGD. 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**