A TAULA

"Cicle de Cultura i Gastronomia"

Centre Cívic El Sortidor

ENTREVISTES A TAULA

SUMARI

En aquesta revista hi trobareu un recull de les sis entrevistes que s'han realitzat des del projecte "A Taula! Cicle de Cultura i Gastronomia" de manera setmanal durant el confinament.
Les converses amb diferents professionals del món de la cuina, a qui agraïm que hagin compartit els seus coneixements, aborden qüestions molt diverses relacionades amb diferents àmbits de l'alimentació que ens permeten reflexionar al voltant de la sostenibilitat i la salut, la interculturalitat, la perspectiva de gènere, la memòria històrica... I ens permeten entendre l'alimentació en tota la seva complexitat.
Esperem que les gaudeixis.
Salut i cuina!

002 Entrevista
Chiara Monterotti:

L'alimentació juga un paper molt important en relació a l'emergència climàtica, i canviar els nostres hàbits de consum és clau per avançar cap a un futur més sostenible. En aquesta entrevista, Chiara Monterotti ens dóna algunes pistes per actuar des de casa individualment i ens parla de diversos projectes d'economia social i solidària del barri que s'impliquen en aquestes qüestions de manera col·lectiva.

006 Crònica
Ricard Marí:

Per pensar l'alimentació des d'una perspectiva intercultural no cal moure's del territori. El poble gitano català té una tradició gastronòmica molt rica i interessant, no només a nivell culinari sinó també a nivell històric, i el xef Ricard Marí ens parla de les seves característiques i de la importància de compartir al voltant de la taula. També dóna a conèixer com ha viscut la crisi sanitària global un poble que fa anys que s'enfronta a diferents estigmes i que a dia d'avui segueix sent especialment vulnerable.

008 Entrevista
Maria Alcolado:

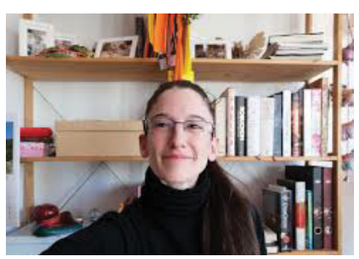
L'alimentació és una de les millors eines que tenim a l'abast per mantenir-nos saludables de manera natural. La dietista i re-educadora alimentària Maria Alcolado ens dóna alguns consells per cuidar-nos a nosaltres mateixes així com als projectes agroecològics del territori i sobretot a les persones que els impulsen. També ens ajuda a gestionar la gana emocional que provablement hem experimentat durant el confinament i a mantenir la higiene a la cuina ara que és més important que mai.

012 Crònica
Carmen Alcaraz:

La cuina ha estat tradicionalment un espai femení, però a mesura que s'ha anat professionalitzant les dones cada vegada hi han tingut menys protagonisme. Amb els seus projectes "Los Recetarios" i "Gastrónomas", Carmen Alcaraz ens convida a reflexionar sobre l'alimentació des de la perspectiva de gènere i a posar en valor la cuina que ha sostingut la vida.

014 Crònica
Marina Monsonís:

Aquesta artista multidisciplinar ens parla de la dimensió política de l'alimentació i de la importància de recuperar la memòria popular i gastronòmica per aplicar al present i al futur aquests sabers tradicionals que ens poden ser molt útils. Descobrim com el projecte Graffiti Receptes ha incidit en el canvi d'hàbits de consum al barri de la Barceloneta i com tenir presents les dinàmiques globals en les nostres accions en l'àmbit local.



016 Crònica
Maria Nicolau:

Les activitats del sector primari no són les úniques relacionades amb l'alimentació que tenen lloc en els entorns rurals. La cuinera professional Maria Nicolau ens parlarà del què suposa ser xef lluny de la ciutat, de la cuina "d'abans" com a eina d'adaptació al futur incert, i de com les xarxes socials i els mitjans de comunicació es relacionen amb la gastronomia.

Chiara Monterotti

Chiara Monterotti és una veïna del Poble-sec implicada en diversos dels projectes d'economia social i solidària del territori. Forma part de l'Associació SomLaClau – Ecologia i Transició urbana, participa de la cooperativa de consum "La Seca" a l'Ateneu Popular La Base i està vinculada a la xarxa CooperaSec.
És una persona tan compromesa amb el barri com amb l'estat ambiental del planeta, i és per això que es va especialitzar en arquitectura sostenible i va dedicar la seva tesi doctoral a les certificacions ambientals d'edificis. Actualment també lidera projectes de divulgació a les escoles i centres cívics per impulsar maneres més sostenibles d'habitar al planeta.

A l Sortidor hem tingut la oportunitat de col·laborar amb ella diverses vegades quan des del projecte "A Taula! Cicle de Cultura i Gastronomia" hem abordat qüestions relacionades amb el consum responsable. Conversem amb ella per saber quin paper juga l'alimentació en la lluita contra el canvi climàtic.

Molts dels nostres hàbits de consum són els responsables de la situació actual d'emergència climàtica. Per on podem començar a canviar-los?

Doncs és molt important comprar menjar que sigui ecològic, local i de temporada i evitar el malbaratament alimentari en tota la cadena alimentària. També és molt important menjar menys carn i productes d'origen animal, que tenen més impacte ambiental, i procurar que el producte càrnic que consumim sigui ecològic i provingui de la ramaderia extensiva.

Si no prenem mesures, com pot afectar la crisi a la nostra alimentació?

Estem en una situació de crisi ambiental i evidentment no és sostenible continuar menjant aliments que arriben de l'altra punta del món! Ara d'alguna manera podem dir que mengem petroli ja que els productes que arriben de lluny utilitzen molt de petroli per arribar a casa nostra, pel transport. Moltes vegades tenen embolcalls inútils de plàstic, que també és petroli. Els fertilitzants en molts casos es realitzen a partir del petroli. La maquinària per treballar la terra funciona amb petroli... Què farem, doncs, quan no tinguem prou petroli? Ja sabem que hem arribat al pic de petroli i ara en trobarem cada dia menys. Per això el que hem de fer és cuidar i impulsar la sobirania alimentaria local. Això és per a nosaltres mateixos, no per al planeta! Per a nosaltres mateixos, per garantir una bona alimentació en el futur.

Sovint les etiquetes "eco", "bio", "Km0"... Ens ajuden a orientar-nos a l'hora de decidir què comprem. Són útils realment? O més aviat una estratègia de màrqueting?

Aquestes etiquetes ens poden ajudar, però atenció perquè també poden ser màrqueting. Per exemple, un dia vaig comprar una barreta energètica on havia escrit "bio" i "ecològica". Però vaig llegir l'etiqueta i el sèsam que portava venia dels Estats Units. Bé, pot ser que la producció d'aquest sèsam fos biològica, però un

producte que arriba de vuit mil quilòmetres enllà mai podrà ser ecològic... Doncs una estratègia que tenim és llegir amb molta atenció l'etiqueta del producte que comprem perquè hi apareix què hi ha realment en el producte i també d'on vénen aquests productes. És una manera de protegir-nos.

Ens passa el mateix amb els envasos d'un sol ús. Ens en podem refiar de les etiquetes que ens prometen que alguna cosa és "100% reciclable", "biodegradable", "compostable"... ?

Doncs s'han d'eliminar definitivament els envasos d'un sol ús tot i que tinguin escrit biodegradable o reciclable, perquè reciclar un producte també té un impacte. No sempre es pot reciclar, un plàstic es pot reciclar cinc o sis vegades només, i a vegades els productes reciclables han de viatjar a països com la Xina o a Malàisia per ser reciclats. Tinc una experiència personal que serveix d'exemple: en una festa popular vam utilitzar uns coberts marcats amb la paraula "biodegradables". Fa dos anys els vaig posar a la meva compostadora i encara estan com el primer dia.

Pot ser que siguin biodegradables, però en 10 anys... I no és tolerable per al medi ambient, un producte així. Anem de cara a un escenari d'escassetat de recursos materials. No ens podem permetre utilitzar envasos d'un sol ús. Acostumem-nos a anar a comprar amb la nostra bossa de tela i les nostres carmanyoles i estalviem temps i diners, perquè si el nostre producte ja està a la carmanyola, el posem a la nevera i ja està.

Quines eines tenim a l'abast les persones que vivim en ciutats i no en àrees rurals per minimitzar la nostra petjada ecològica?

Per minimitzar la nostra petjada ecològica en relació a l'alimentació ja tenim moltes eines les persones que vivim a la ciutat. Per exemple, aquí al Poble-sec específicament per comprar producte ecològic, local i de temporada podem comprar a una cooperativa de consum com la Cooperativa La Seca, de la qual formo part, o podem anar a comprar a mercats de proximitat com al Mercat de la Terra, que tenim a les Tres Xemeneies.

També estan naixent noves iniciatives. Hi ha moltes persones que estan impulsant un supermercat cooperatiu i fins i tot en aquests moments d'emergència sanitària hi ha pagesos que porten la seva cistella amb els seus productes a casa o en un punt de trobada específic. Només hem de buscar una miqueta i trobarem la nostra solució. I guanyem a nivell econòmic, perquè no gastem els diners en coses inútils, i guanyem en salut i donem suport a l'economia local.

Alguna vegada ens has parlat de “resiliència urbana”. Què vol dir exactament?

La resiliència és una qualitat física dels materials, però aquest terme s’utilitza també per parlar de les persones o col·lectius.

“per millorar la nostra resiliència com a ciutat hem de preparar-nos per reaccionar a un escenari d’escassetat “

És la capacitat que té un grup o una persona de recuperar-se enfront d’una adversitat aprofitant aquesta circumstància difícil per desenvolupar uns recursos que no sabia que tenia fins aquell moment. Les dificultats ens ajuden a ser més forts, a créixer. Per millorar la nostra resiliència com a ciutat hem de preparar-nos per reaccionar a un escenari d’escassetat de béns material, escassetat d’aliments potser, escassetat d’aigua, d’energia segurament... Però el que podem fer per reaccionar és empoderar-nos i aprendre a viure més en comunitat i ajudant-nos més entre les persones i podrem viure millor amb menys, això segur.

Fa uns dies es publicava un vídeo sobre el projecte de consum responsable que esteu realitzant amb l’Escola Tres Pins. Quin paper tenen els nens i nenes en com reaccionem a la situació d’emergència ambiental?

Les criatures encara ens sorprenen per com reaccionen. Estan molt sensibles als problemes ambientals, es veuen disposats a canviar els seus hàbits.

“les criatures tenen el paper principal de cara al futur perquè són el futur”

Sovint les famílies m’expliquen que els seus fills a casa ja demanen més consciencia social i ecològica, més consum responsable, volen que es comprin productes sense embolcalls de plàstic, estalviar aigua, estalviar energia... Les criatures tenen el paper principal de cara al futur perquè són el futur. Seran els adults de demà i d’ells depèn fer un canvi en l’estil de vida de la societat i tenir la consciència per exigir als governs una política respectuosa amb el medi ambient.

Ara que els infants no poden anar a les escoles, com poden aplicar el que han après amb SomLaClau a les seves llars?

Ara que estem més a casa nostra tenim una gran oportunitat per cuidar més els nostres espais i millorar els nostres hàbits. Podem eliminar tots aquells objectes que no necessitem, per exemple, i quan puguem tornar als carrers regalar-los o donar-los a qui els necessita de veritat. I les famílies també tenim més temps per dialogar i parlar, i posar-nos d’acord en com fer les coses millor a casa i reduir el consum i aplicar el consum responsable a casa nostra. També a nivell d’aliments hi ha més temps per cuinar, per mirar el que hi ha a la nevera i no llençar-ho i aprofitar-ho. També podem aprendre a cuinar més.

Una de les activitats amb les que hem col·laborat van ser les jornades “Cuinem el canvi” dedicades al malbaratament alimentari que vam fer el juliol passat a la plaça. Tu sempre ens dius que és molt millor parlar d’aprofitament en comptes parlar de malbaratament. Ens podries explicar perquè?

Sempre és millor parlar en positiu perquè no només volem negar una cosa mal feta sinó que també volem construir alguna cosa que sigui bona. Volem posar les energies en fer les coses millor i volem construir nous hàbits d’aprofitament.

Moltes de les iniciatives que has esmentat són individuals, però moltes d’altres són col·lectives o impliquen l’organització de la comunitat. Si som veïnes el barri, per on podem començar a donar un cop de mà?

Tenim la gran sort que al nostre barri, al barri del Poble-sec, hi ha moltes iniciatives per millorar la societat. Podem participar en activitats puntuals que organitzen les entitats, entre elles el Centre Cívic El Sortidor, o podem formar-ne part de forma permanent per exemple als Horts de la Font Trobada, la cooperativa de consum La Seca, la Xarxa Cooperasec, Més que Cures... Moltes d’aquestes iniciatives es poden conèixer i es pot entrar en contacte amb elles a la Fira de l’Economia Social i Solidària i Sostenible que organitza la xarxa Cooperasec a principis d’octubre.

Aquests dies arran de la crisi sanitària global causada per la covid-19 al barri alguns sectors de la població estan tenint més dificultats que mai per accedir als aliments.

És per això que han sorgit diverses iniciatives com el Comitè Revolucionari d’Aliments o la Xarxa de Suport Mutu del Poble-sec. Hi has participat d’alguna manera? Quina ha estat la teva experiència?

De forma personal des de fa mesos participo d’un grup de dones del barri que ens diem Les Espigoladores i recuperem menjar d’una fruiteria en concret. A aquest grup s’hi estan afegint aquests dies moltes famílies per necessitat, i amb aquests aliments que normalment acabarien a les escombraries aquestes famílies s’alimenten millor i arriben millor a final de mes. A més, intercanviem fotos de receptes de com hem aprofitat els aliments i surten uns plats boníssims. La Xarxa Cooperasec de la qual formem part amb SomLaClau recolza les activitats de la Xarxa d’Aliments oferint el seu espai per fer les seves activitats. I jo no participo del Comitè Revolucionari d’Aliments, però el meu company sí que hi participa i m’explica que s’està ajudant a moltíssimes famílies amb cistelles d’aliments. Aquesta setmana, a finals d’abril, s’ha repartit menjar per 160 famílies. El meu company va a recollir pa en una botiga del Poble-sec.

D’altra banda, el confinament ha reduït considerablement l’impacte ambiental sobre el planeta. Quines conclusions creus que en podem treure?

La humanitat ha de repensar la manera de viure, perquè estem destruint la nostra pròpia casa. És una bogeria destruir la nostra casa. Hem vist que sense nosaltres els animals i la vegetació tornen ràpidament a reapropiar-se dels espais. O aprenem a conviure i respectar la naturalesa o pagarem conseqüències molt greus. Hi ha teories que expliquen que reduir els ambients naturals on viuen els animals salvatges els obliga a estar més en contacte amb les persones i això afavoreix epidèmies com el covid-19, la sars o l’ebola.

Creus que aquesta situació ens brinda una oportunitat de transformació social?

Sí, i tant! És una gran oportunitat. Aquesta situació és una cruïlla per la humanitat. Depèn de nosaltres anar cap a la millora o cap al desastre ecològic i social.

Moltes gràcies Chiara. Salut i cuina!

Ricard Marí

Ricard Marí és xef gitano-català expert en hostaleria i secretari general de la FAGIC (Federació d'Associacions Gitanes de Catalunya).

El seu bagatge en el sector de la gastronomia i la seva implicació en el teixit associatiu de la comunitat gitana van fer que la Fundació Alicia comptés amb ell per participar en l'elaboració del receptari "Halar. Cuina gitana a Catalunya", juntament amb altres gitanos i gitanes catalans. Aquest llibre presenta 34 de les receptes més significatives de la cuina gitana al nostre territori i pretén donar a conèixer al patrimoni alimentari d'un col·lectiu històricament estigmatitzat.

Ricard Marí explica que la gastronomia gitana està clarament marcada per l'origen nòmada del seu poble. Segons ell, el poble gitano s'abasteix amb els ingredients que té a l'abast. Ens explica que
"no es pot negar la influència del territori on estem. Nosaltres portem aquí des del 1417, per tant fa més de 600 anys que som aquí".

Què tenen en comú, doncs, la cuina gitana catalana i, per exemple, la cuina gitana andalusa?
Doncs que ***"és una cuina de supervivència, és una cuina de molts estalvis".***

Ricard Marí ens esmenta algun dels plats tradicionals de la cuina gitana al territori català, molts d'ells fets a base de menuts. Un dels primers que va aprendre a preparar va ser l'arròs de colls i punys, que es feia amb crestes de gall, amb fetge, amb ceba, amb sang... És un plat, diu ell, molt visceral que no agrada a tothom. També ens parla de les novenes d'ou, que es feien en dejú.

El rovell es deixatava en sucre i de mica en mica se li anava tirant cafè fins que la textura s'assemblava a la d'una mousse o una crema. A l'estiu el cafè se substituïa per la gasosa, que era molt assequible i estava a l'abast de tothom. Aquestes dues begudes juntament amb el rom i el conyac eren imprescindibles en qualsevol llar gitana.

També ens explica que els canelons ja formaven part de la dieta d'aquest poble quan encara es cuinava a la vora del riu, atès el fet que tenien prohibida l'entrada als pobles. Els canelons es feien d'una manera ben diferent de la que coneixem actualment. No es disposava de màquines per trinxar la carn, i per tant s'havia de fer a mà. Tampoc hi havia pasta i per fer l'embolcall s'utilitzaven fulles de col, de la mateixa manera que amb els farcellets de guatlla, un altre plat popular que posteriorment en comptes de gratinar-se (si es podia) com els canelons, s'arrebossava i es fregia.

La sopa d'all també tenia una gran importància. Es feia bullir juntament amb la farigola i sovint s'hi afegia pa sec o un ou, i era ***"per la gent gran o per la gent que estava una mica delicada".***

Amb aquests exemples Ricard Marí ens explica que malgrat que la cuina gitana és una cuina bàsica de recursos humils, també és molt rica i de qualitat. I tot i que hem esmentat diversos ingredients, el xef afirma que n'hi ha tres que són els reis: ***el fonoll, la gallina i el porc.***
Tots ells són productes molt versàtils que ***"es poden cuinar de mil maneres diferents".***

El gust anisat del fonoll, per exemple, permetia fer-ne coques de recapte, que es podien menjar amb arengada. La gallina era el cap de bestiar més fàcil d'adquirir als mercats. I del porc se'n podia aprofitar tot i és per això que era tan valuós. Qui disposava de "tocino" podia gaudir de costella de porc confitada, pernil, botifarres, pastissos de carn... I al contrari del que podem pensar, la ventresca no només s'aprofitava en el dia a dia sinó que també tenia –i encara ara té- un lloc ben important en els àpats de les celebracions. El fetge acabat de sortir de l'olla amb una mica de pebre i sal gruixuda és una exquisidesa als casaments gitanos.

Un altre tret que diferencia la cuina gitana de la cuina paia ***"són els elements amb els quals cuinem [..] Hi havia la gent que estaven a casa seva i tenien tots els estris per poder cuinar, i nosaltres havíem de fer el foc a terra".***

En definitiva, l'origen nòmada del poble gitano ha donat lloc a una particular manera de cuinar i d'entendre el menjar que forma part de la seva identitat col·lectiva. Ricard Marí afirma que malgrat que l'arribada del "fast food" ha tingut el mateix impacte en l'alimentació del col·lectiu gitano com en la resta de la societat, el jovent està interessat a mantenir la cuina que els identifica,***"i els més grans ens esforcem perquè aquestes coses no es perdin, com tantes altres ja s'han perdut".***

També ens comenta que tradicionalment la dona ha tingut un lloc molt específic en la família gitana, i que era preponderant en la cuina. Per tant, gran part de la transmissió d'aquest coneixement es deu principalment a la matriarca.

Ricard Marí destaca la importància de mantenir les tradicions relacionades amb el menjar. Comenta que a causa de les lleis antigitanes, començant per la Primera Pragmàtica de l'any 1499 promulgada pels Reis Catòlics i a la seva perpetuació fins a la història més recent, han fet que el poble gitano hagi hagut d'anar renunciant a elements de gran importància simbòlica

per qualsevol comunitat, com la llengua, la manera de vestir i part de les seves tradicions. El preu de l'assimilació cultural no només és l'eliminació de la diversitat, sinó la constant persecució de grups humans que pateixen violència a diferents nivells.

> *"un poble sense tradicions és un poble sense identitat"*

Ricard Marí afirma que ***"un poble sense tradicions és un poble sense identitat"*** i està convençut de la importància de tenir cura dels costums que encara conserven i no renunciar-hi. Això no només afecta les receptes, sinó també als costums: reunir-se al voltant de la taula per menjar, compartir els àpats... En definitiva, la comensalitat, és essencial per enfortir els vincles familiars. Segons ell, l'acte d'asseure's a la taula per menjar i compartir és essencial a l'hora de fer negocis, per arreglar malentesos, per sentir-se família... I el més bàsic al voltant de la taula és que hi hagi ***"una bona gana, que el menjar sigui calent i que tinguis una bona companyia".***

També ens explica com la comunitat gitana ha viscut la crisi sanitària causada per la covid-19. D'una banda, les condicions de vida materials de molts gitanos i gitanes sovint són precàries. Com que molts d'ells es dediquen la venda ambulant aquests dies han perdut la feina, i formar part de l'economia submergida ha dificultat l'accés a ajudes i prestacions de caràcter públic. D'altra banda el sentiment de comunitat és vital per aquest col·lectiu, de manera que s'han patit de manera molt més intensa els sentiments de soledat i aïllament...

Enfront d'aquesta situació, el poble gitano ha reaccionat amb solidaritat, organitzant-se amb les diverses associacions i l'administració pública per garantir aliments a les famílies que tenen dificultats econòmiques durant aquests dies.

Maria Alcolado

Parlem de salut i nutrició amb la dietista i reeducadora alimentària Maria Alcolado, que treballa sempre amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics per garantir que els seus plats no només siguin saludables sinó que a més a més siguin respectuosos amb el medi ambient.

Al Sortidor són habituals tant les seves classes sobre planificació de menús com els tallers pràctics i participatius de cuina vegetariana, però la Maria, a més, és responsable del Rusc de Pasta i Gra a Gràcia, un dels més de 60 grups de consum de la plataforma La Colmena Que Dice Sí, que des del 2014 treballa en diferents regions del nostre país per abastir-se amb producte local, fresc i just.

Com està afectant el confinament a la nostra alimentació?

Com qualsevol altra crisi, la situació provocada pel coronavirus s'està vivint amb molta ansietat, incertesa, pors, soledat, etc. I són aquests sentiments de perill o d'estrès els que ens fan fugir i menjar de forma repetida i descontrolada per impuls. Moltes vegades sense gana real. Per tant, també ens fan triar aliments poc saludables. Com productes molt rics en greixos, sucre i sal. Per exemple, les galetes, els pastissos i les xips de patates.

Davant de l'impuls de menjar en qualsevol moment, recomano parar uns segons i preguntar-nos si el que tenim és gana real o gana emocional provocada per un dels sentiments que hem comentat. De vegades el que més necessitem és hidratar-nos amb un got d'aigua i no menjar, així que pensem-hi la propera vegada que ens passi.

Això segur que ens és molt útil a moltes, perquè tenim la nevera tan a prop durant tantes hores al dia que això ens acaba afectant, no? I perquè ens diries que és important mantenir una dieta sana i equilibrada aquests dies?

Tu mateixa respons una mica a aquesta pregunta perquè tenim massa accessible aquesta nevera, el rebost... Ens aixequem de la cadira perquè hi passem moltes hores teletreballant o a casa i l'excusa és moure'ns una mica però acabem davant de la nevera, amb la porta oberta i sense saber què agafar, no? Segur que a totes ens ve al cap aquesta imatge.

Seguir una alimentació o una dieta saludable amb una planificació de menús i respectant uns horaris pels diferents àpats ens ajudarà a mantenir unes rutines i a no caure en voler menjar o picar contínuament, que és el que estem fent moltes persones en aquests moments. M'hi incloc perquè jo també estaria dins aquest grup.

Com a recomanacions et diria que intentem seure a taula i a poder ser també posar un plat a sota d'allò que estem menjant. Per qualsevol àpat! Sigui un dinar, sigui un berenar... Perquè això ens ajuda a prendre consciència del que mengem i també de la quantitat que estem ingerint. D'altra banda és bàsic per mantenir una dieta sana i equilibrada aconseguir un ambient saludable a la cuina, és a dir, a la nevera i al rebost, perquè aquests moments de "picoteo" siguin el més saludables possibles.

De moment sabem que per seguir una dieta més saludable que la que potser algunes estem portant aquests dies necessitem no només posar ordre al què mengem sinó també als espais en els que ho fem, no?

Correcte, sí. Perquè davant d'aquest moment de "què menjo, què pico... tinc aquesta gana..." -ja sigui real o sigui emocional-, tinguem a l'abast només aquestes opcions saludables com poden ser fruita fresca, fruita seca o deshidratada...

Més que no pas productes processats...

Sí, perquè sempre que estem davant de fer una tria segurament serà molt més difícil fer la tria davant d'aliments que són més palatables com són els sucres o els greixos. Galetes, pastissos, snacks... Intentem no tenir-los tan a l'abast. No vol dir que estiguin prohibides però sí que el dia que volem incloure-les, baixem a comprar-les, comprem només la quantitat que menjarem aquell dia i no tenir-les tan a l'abast perquè això fa que estem menjant aquest tipus de productes no saludables.

Ets una persona que treballa molt amb producte de proximitat, de temporada... A mitjans del mes de maig i de cara al juny, quins productes ens recomanaries introduir a la nostra dieta?

Doncs ara que amb la primavera arriba el bon temps i pugen les temperatures sobretot venen de gust preparacions molt fresques i ràpides, per tant, la base de la nostra alimentació haurien de ser les verdures i hortalisses de temporada. Tenim pèsols, faves, espàrrecs, el fonoll, comencen els carabassons, els cogombres... Podem fer mil amanides amb enciams, amb ruca...

"la base de la nostra alimentació haurien de ser les verdures i hortalisses de temporada"

I si parlem de fruites, ara és el moment més favorable per les maduixes, arriben les primeres cireres, també els albercocs comencen a arribar al mercat... La primavera sempre és una explosió de sabors i de colors, i amb aquest ventall d'aliments podem preparar tot tipus de receptes molt refrescants com gaspatxos, amanides, cremes fredes, empedrats de llegums, saltejats tipus woks, truites, remenats... En resum, coccions suaus i preparacions senzilles.

Que no requereixen molt de temps als fogons... Doncs a nivell alimentari encara hem estat de sort que el confinament ens hagi enganxat en un moment de l'any en el que tenim molta varietat de recursos.

Sí, correcte. I aquest tipus d'alimentació, sobretot si la basem en fruites i verdures, doncs és una alimentació molt saludable i molt refrescant que és el que demana la primavera, no? Preparar-nos de cara a unes temperatures més altes...

Aquests dies les xarxes estan sobresaturades d'informació, malauradament no sempre fiable...Hi ha algun grup d'aliments que sigui beneficiós per a nosaltres quan som més vulnerables? Quins canvis podem fer en la nostra dieta per mantenir-nos sans?

És més important eliminar aquells aliments o productes que no són beneficiosos, és a dir, que ens estan perjudicant i que són de consum habitual, com són els sucres simples, els greixos hidrogenats i l'alcohol. També inclouria el tabac... Perquè no són gens beneficiosos davant de qualsevol virus.
Si hem de potenciar algun grup d'aliments que ens beneficii torno a la importància de les verdures, les fruites i les hortalisses perquè és el grup d'aliments més rics en vitamines i en fito-nutrients antioxidants. Si aconseguim que aquest grup d'aliments –fruites, verdures i hortalisses- formin part almenys del 50% dels nostres àpats aconseguirem incloure tots els antioxidants dels que tant ens parlen durant la crisi de la covid-19.

També en relació a la situació que estem vivint, estan sorgint algunes inquietuds al voltant del risc de contagis a partir de la compra. Tu, si no m'equivoco, també as rebut formació de manipulació d'aliments. Ens pots ajudar una mica amb les coses que hem de tenir en compte quan arribem a casa amb els aliments?

No hi ha evidència que el coronavirus es transmeti a través dels aliments. Tot i així hem d'extremar sempre -no només en aquests moments- al màxim la higiene alimentària a la cuina. I la millor manera és rentar-nos les mans, de forma continuada i amb aigua i sabó, tantes vegades com calgui. Ja no només durant la crisi de la covid-19, que és importantíssim, sinó també en altres moments. Abans de manipular qualsevol aliment, un bon rentat de mans.

Quan ens arriben les fruites i hortalisses, una vegada a casa, les hem de rentar amb aigua. En cas de consumir-les en cru, si les volem desinfectar, les hauríem de submergir cinc minuts en aigua amb lleixiu, però aquest lleixiu ha de ser apte per desinfecció d'aigua de beure. I la quantitat, la que especifiqui el producte que feu servir. En general, una cullerada petita per cada tres o quatre litres d'aigua, és a dir, molt poca quantitat. Estem parlant de quantitats molt petites de lleixiu en proporció. I després de submergir l'aliment, la fruita o la verdura, esbandir-lo molt bé en aigua per eliminar qualsevol resta que pugi quedar.

Les fruites i verdures que cuinem no caldria desinfectar-les abans perquè les altes temperatures de la cocció destruiran aquest virus. Per contra, si guardem aquestes fruites i verdures al congelador pensant que la congelació destruirà el virus, no és així... És igual que a la nevera. Les temperatures baixes no destrueixen aquest virus, només si el sotmetem a temperatures altes com la cocció. I per últim si també volem netejar els envasos, caixes, brics... que contenen altres productes que no venen sense envàs, millor fer-ho amb un drap amb una solució d'aigua i sabó i evitar els desinfectants perquè molts d'aquests paquets són porosos i podem contaminar aquest aliment que hi ha a l'interior.
També hem de tenir molt en compte que quan arribem de comprar, potser col·loquem els productes o bosses a sobre de les superfícies de treball. Aleshores també és important fer una bona neteja i desinfecció de les superfícies on preparem els nostres aliments. Com ho farem? Primer començant per una bona neteja amb aigua i sabó. Després, continuem amb una desinfecció de lleixiu diluït amb aigua per desinfectar les superfícies. Finalment esbandim esbandint amb aigua i eliminem qualsevol resta que hagi pogut quedar.

I si fem tot això ja no hem de patir per la possibilitat de contaminar-nos a través del menjar, no?

Sí, sempre intercalant un bon rentat de mans, és a dir, en qualsevol moment que puguem, rentar-nos les mans, per evitar que puguem tocar alguna part de la nostra cara ja siguin els ulls, el nas i la boca.

Hem parlat de com el confinament ha modificat els nostres hàbits alimentaris, però també ha tingut fortes repercussions en el sector primari. Com podem minimitzar els danys de les agricultores des de casa?

Les agricultores i la resta de petites productores locals, ramaderes, elaboradores, etc. han vist com gran part dels seus clients s'ha reduït a causa dels tancaments sobretot d'escoles i d'establiments de restauració. Ara necessiten tot el nostre recolzament per poder tirar endavant els seus projectes i que, entre totes, puguem mantenir l'economia local, l'agroecologia i sobretot el paisatge que configura el nostre país.

> *"hem de potenciar al màxim la compra directa productors i productores locals "*

Com les podem ajudar? A través de la nostra compra! És el suport que necessiten... Així farem que les persones que treballen la terra rebin un preu just per la feina que fan i evitem que aquests diners quedin en mans de grans distribuïdores. Hem de potenciar al màxim la compra directa a productors i productores locals.
I com les podem trobar? A causa de la crisi de la covid-19 han sortit o s'han fet visibles moltes iniciatives que agrupen aquestes petites productores i que ofereixen aquesta venda directa. A través de les xarxes socials veureu els projectes i les persones que hi ha al darrere. Només cal investigar una miqueta i us sorprendrà la feinada que fan i com continuen treballant al camps i criant els animals, per exemple.

**Ja que ho comentes, al Sortidor hem fet un petit recull d'iniciatives que posen en contacte a petites productores amb consumidores finals que podeu trobar a la nostra web i, per tant, si esteu interessades en començar a comprar fora dels supermercats o dels circuits de la indústria alimentària podeu consultar-ho al nostre web i segur que hi ha algun recurs que us serà de molta utilitat.
Maria, aquests dies de confinament que estàs al Rusc treballant de valent per recollir les comandes, les porteu directament a domicili, no? O això era al principi?**

Encara continuem fent aquest lliurament a domicili a moltes persones. Les primeres vam estar desbordades perquè vam arribar a quadruplicar les comandes de recollida i a domicili! Amb aquest augment, vam haver d'adaptar-nos en un temps rècord tant els productors com les responsables del Rusc per poder gestionar-ho.

> *"moltes persones han recuperat el gust que tenen les fruites i les verdures locals i ecològiques*

L'experiència ha estat molt intensa i gratificant. I encara ho és. No t'imagines les mostres de suport i d'agraïment que hem rebut per part de moltes persones. Hi havia gent, persones grans o persones que feien la comanda pels pares o mares, o persones que estaven passant la covid-19 a casa i que no podien sortir a comprar i clar van poder fer la compra i la rebien fins i tot en 48 hores o d'una setmana per l'altra, que és com funciona el Rusc. I clar, després ens escrivien agraïnt molt l'esforç, perquè per a elles era importantíssim rebre aquests aliments frescos a casa. Després també ens comentaven la qualitat que tenien tots aquests aliments: la fruita, les verdures... El gust que moltes persones han recuperat, el gust que tenen les fruites i les verdures locals i ecològiques.

Doncs esperem que aquesta tendència s'allargui després de confinament i que almenys de tot això que estem vivint la part positiva sigui un canvi en els nostres hàbits de consum.

Vull afegir que després de tot aquest esforç estem fent una campanya molt xula al "Rusc Que Diu Sí" o a la "Colmena Que Dice Sí". És una campanya de suport a aquestes productores que es diu "Queda't amb nosaltres". A través de les xarxes socials compartim vídeos d'aquestes productores on expliquen perquè necessiten el recolzament de totes les persones que han estat comprant fins ara al Rusc i que potser amb el desconfinament tornen a antics hàbits. Per a nosaltres és important que aquestes persones es quedin al Rusc i segueixin col·laborant amb aquests projectes agroecològics i recolzant a les petites productores, perquè són el pilar de la nostra alimentació.

Moltes gràcies per haver participat en el nostre cicle d'entrevistes. Esperem veure't ben aviat quan les portes del centre tornin a estar obertes. Moltes gràcies i una abraçada ben forta.

Jo també tinc moltes ganes de retrobar-me amb vosaltres a la cuina i amb totes les persones que m'acompanyen sempre als tallers i activitats que fem allà. Us ho agraeixo. Una abraçada! Cuideu-vos molt!

Moltes gràcies, Maria! Salut i cuina!

Carmen Alcaraz del Blanco

Crònica de la conversa a Instagram Live

Per escriure i narrar la nostra historia gastronòmica sovint s'ha prescindit de l'àmbit domèstic com a font d'informació. Però Carmen Alcaraz del Blanco posa al centre de la seva recerca el que ha estat als marges de la cultura alimentària. Amb mirada al passat i des de la perspectiva de gènere, aquesta periodista, escriptora i gastrònoma ens parla de tot el que s'havia ignorat fins ara.

Un dels projectes on treballa és "Los Recetarios", que va començar fa menys d'un any i ja ha reunit una gran quantitat de receptaris ben diversos. Però què hi trobem? En primer lloc, les receptes que han estat prou significatives com per deixar-ne constància i ser transmeses de generació en generació. Segons Alcaraz ***"normalmente en un recetario no vemos cómo hacer un huevo frito o una ensalada verde, sino platos más festivos, de domingo..."***, és a dir, elaboracions amb més significat i que necessiten temps als fogons.

> *"donde ellas ven vergüenza, nosotras vemos empeño y esfuerzo"*

Però quan s'aprèn a llegir entre línies, el què hi ha en un segon terme és tant o més interessant. El què hi trobem és ***"memoria personal, familiar y comunitaria"***. Hi podem trobar històries de migracions i la voluntat de conservar els plats propis del lloc d'origen, sovint adaptats als ingredients disponibles a l'entorn del territori d'acollida, testimonis d'èpoques de gana i escassetat...

Així com el contingut dels receptaris és una font d'informació imprescindible, també ho és el receptari en si mateix. On s'escriuen aquestes joies de la gastronomia domèstica? ***"Nos han llegado desde recetarios preciosos con una caligrafía impecable hasta recetas escritas en sobres del banco porque es lo que tenían a mano en ese momento"***, que també explica que les receptes són l'únic que van escriure moltes dones espanyoles del S.XX i, per tant, molts receptaris tenen faltes d'ortografia o lletres tremoloses. Quan les autores o les familiars d'aquestes dubten del seu valor, Alcaraz afirma: ***"donde ellas ven vergüenza, nosotras vemos empeño y esfuerzo"***.

També ens adverteix de la importància de deixar de donar l'esquena a la que sovint s'ha anomenat ***"la otra cocina"***. ***"No me gusta hablar de la otra cocina porque lo cierto es que la cocina que ha tenido lugar en los espacios domésticos, en los hogares, no ha estado muy alejada de las técnicas y los conocimientos propias de las cocinas profesionales"***. Perquè si bé es cert que l'alta cuina, la cuina professional, ens fa avançar pel que fa a innovacions, la cuina domèstica ens sosté. És la cuina de les cures, la necessària per mantenir la vida.

Però d'entre tots els elements sobre els que val la pena reflexionar, ella destaca la possibilitat de començar a posar nom a les dones. ***"A menudo cuando hablamos de mujeres lo hacemos como grupo, como colectivo: las abuelas, las madres, las tías, las cocineras... Pero todas ellas tienen nombres propios y con los recetarios podemos empezar a tratarlas como autoras"***.

Això ens porta a parlar del projecte Gastrónomas, que va néixer per alçar la veu contra el masclisme el dia abans d'un 8 de març. Malgrat ser una iniciativa improvisada, va obtenir un gran ressò periodístic i un notable impacte a les xarxes socials. Segons Alcaraz ***"es sorprendente ver cómo en un mundo que ha sido tan femenino no conocemos a casi ninguna mujer autora"***. Tothom coneix Josep Pla, Vázquez Montalbán o Néstor Luján, però... On són les dones?

> *"como decía Virginia Woolf: en la mayor parte de la historia, anónimo era una mujer"*

Els motius de que no les coneguem són ben diversos, i un d'ells és la barrera de l'autoria. ***"Como decía Virginia Woolf: en la mayor parte de la historia, anónimo era una mujer"***. No només trobem els documents publicats des de l'anonimat, sinó també l'ús de pseudònims, l'adopció del cognom del marit a l'hora de signar, o fer-ho directament com a "filla de" o "esposa de" per fer constar que es tenia el consentiment masculí per publicar un llibre de cuina.

Però fins i tot quan es signa amb un nom propi es fa palesa la manca de reconeixement de les dones en el món de la gastronomia. Alcaraz utilitza un exemple molt clar per evidenciar-ho: ***"Hasta las mujeres que han escrito un best seller son sistemáticamente invisibilizadas. En España los tres libros más vendidos de la historia son la Biblia, el Quijote, y el libro de cocina de Simone Ortega. Todas las abuelas lo tienen en sus cocinas pero nunca se la menciona cuando hablamos de grandes exponentes de la cocina española"***.

"Gastrónomas" no només vol reivindicar referents històrics sinó que també vol parlar del masclisme que impera encara ara. ***"La cocina profesional es muy patriarcal, aunque a algunos les escueza esta palabra. Parece que haya pocas mujeres pero lo cierto es que ellas representan un 50%"***. Tot i la notable presència de dones en aquests espais, a mesura que la cuina es va professionalitzant les dones tenen el sostre de vidre cada vegada més a prop. ***"Los horarios y las dinámicas del mundo de la restauración no son precisamente women friendly"***, i això impedeix ascendir laboralment i donar-se a conèixer públicament.

En aquest context de manca de visibilitat de les dones gastrònomes i de la poca valorització dels sabers domèstics, Carmen Alcaraz segueix treballant colze a colze amb les companyes del sector perquè no ens oblidem d'elles. No només de les gastrònomes i les cuineres, sinó també de totes les dones que treballen en el sector:; agricultores, ramaderes, pescadores, cambreres, treballadores domèstiques, ***"y las amas de casa, porque las tareas que desempeñan también son trabajo!"***.

Marina Monsonís

Crònica de la conversa a Instagram Live

El projecte Graffiti Receptes va néixer ben lluny d'on ara es desenvolupa: a Baltimore (EEUU), en un barri marginalitzat i habitat en la seva majoria per persones afroamericanes. Diverses organitzacions locals s'havien adonat que un dels problemes del territori era l'accés a una alimentació saludable i digna, de manera que es van implicar en un projecte d'hort comunitari.

Desde la primera intervenció artística que va fer, Marina Monsonís ja va tenir clar que l'objectiu que tenia era ***"connectar una recepta a un territori"***. Per fer-ho, va plasmar en un dels murs de l'hort la recepta d'un gaspatxo fet amb les hortalisses que s'hi podien trobar.
És en aquest context que es veu embarcada en un projecte amb una forta dimensió política que anirà deixant petjada a diferents parets d'arreu del món fins a tornar a la Barceloneta, on ha viscut la seva família des de fa quatre generacions.

Per a ella és imprescindible ***"que tant la recepta com la manera de representar-la sigui llegible i tingui sentit per a la comunitat del territori"*** on treballa, ja que aquest és un projecte basat en el lloc.

Segons ella, les receptes que tenen sentit en un lloc són les que s'elaboren amb producte de proximitat i que permeten recuperar la memòria gastronòmica del territori. Aquests sabers populars que configuren una història col·lectiva ens donen informacions que són tàctiques en l'ara. ***"Les memòries ens ajuden a situar-nos, a veure que hi ha estratègies del passat que potser cal actualitzar però que ens ajuden a operar en el present"***.
En el cas de la Barceloneta, per exemple, els coneixements tradicionals al voltant dels peixos i com cuinar-los són essencials per contribuir a minimitzar l'impacte de la pesca en l'ecosistema marí, per consumir espècies locals més econòmiques i accessibles, per revaloritzar l'ofici de la pesca... Però ***"les memòries estan vinculades a aquestes receptes més enllà dels sabers del peix en concret i de la cuina"***. En molts casos ens connecten amb les lluites sindicals o veïnals del territori, permeten reivindicar certs espais o bé ajuden a fer visible alguna qüestió que és important per a la comunitat on es treballa.

Aquestes receptes, doncs, no són fruit d'una sola experiència, sinó que es fan de manera col·lectiva, articulant els sabers de les persones que viuen en cada context i abordant les seves necessitats específiques. És per això que una de les condicions imprescindibles perquè Marina Monsonís faci un graffiti en algun lloc és que se li demani o que hi hagi un interès per part de les persones que el viuen.

Però les seves receptes no només es plasmen en forma de graffiti. En diverses ocasions afirma que ella no és graffitera i que ni ha decidit treballar en l'espai públic, ni ha escollit una única eina de treball, sinó que es decanta per una tècnica o una altra en funció del sentit que té en el context i en el moment en que es posa mans a l'obra.

Fer una graffiti en l'espai públic és atractiu per la seva visibilitat, pel seu caràcter temporal i efímer, i sobretot perquè ***"activa unes dinàmiques que no s'activen en altres espais"***. Les converses i els debats espontanis que es generen al seu voltant son també una manera de posar en valor la memòria i, en una època en la que les relacions sovint s'estableixen a través de la pantalla, la comunicació de tu a tu als carrers és la que interessa més a la Marina.

Però, tot i així, hi ha altres tipus d'arts plàstiques que són més adequades per aplicar en determinades circumstàncies. Un exemple en són els relatogrames de Carla Boserman, amb qui esta treballant per publicar un llibre emprant aquesta tècnica. Ens explica que la vida social al barri de la Barceloneta és molt intensa, plena dels conflictes i tensions inherents als grups humans. És per això que quan una veïna del bari obre les portes de casa seva per fer un taller de cuina compartint una recepta pròpia, enregistrar-lo amb una càmera pot cohibir molt. "***La tècnica del relatograma és ideal per crear espais íntims***", i a la vegada permet captar i sintetitzar molt bé l'entorn.

Marina Monsonís també ha fet un maridatge entre la cuina i les arts escèniques amb la peça "La litúrgia de las horas", de Juan Carlos Lérida. En aquesta performance s'explorava el ritual en la cuina, que per Marina Monsonís està estretament vinculada a l'espiritualitat, de la qual considera que ens hem allunyat o que ens manca. La dimensió simbòlica de l'alimentació és molt important, i proposa parar atenció a aquesta espiritualitat de proximitat, als rituals que tenen a veure amb la nostra pròpia cultura alimentària, i reapropiar-nos-en en comptes d'anar-los a buscar a altres cultures llunyanes que acabem descontextualitzant. Afirma el següent: ***"En la cuina de pesca de la meva família hi ha cançons, hi ha una manera d'operar, hi ha una manera de parar la taula, de fer l'allioli... Que per a mi són importants, precisament per aquesta mancança espiritual que tenim"***.

> *"pensar en la proximitat i pensar en la localitat és una responsabilitat global"*

Fins i tot la dimensió simbòlica del projecte té en compte el propi territori, però malgrat tot Marina Monsonís mai perd de vista la perspectiva global. Ens explica que ***"pensar en la proximitat i pensar en la localitat és una responsabilitat global"***. Consumir el que es produeix en el nostre entorn més immediat ens permet allunyar-nos de les dinàmiques extractivistes envers el sud global i ***"establir unes relacions justes amb la pagesia, amb qui cultiva"***.

Ens convida a repensar les nostres formes de consum, lluny de culpabilitzar les persones que no poden escollir-les a causa de la precarietat i la manca de recursos, i posa èmfasi en ***"la necessitat de fer pedagogia des de la cuina i pressionar les institucions per garantir l'accés a una alimentació de qualitat"***.

Precisament aquest va ser el motiu pel qual va començar el projecte Graffiti Receptes, per reivindicar el dret a una alimentació digna especialment entre els col·lectius que pateixen la violència sistemàtica com les persones negres amb les que va treballar a Baltimore.

Per acabar l'entrevista, s'acomiada donant tot el seu suport a les persones negres que s'estan manifestant arreu del món actualment i rebutja de manera contundent qualsevol forma de racisme.

Maria Nicolau

El Ferrer de Tall és, com diu la seva xef, ***«un petit quadre del paisatge que veieu per les finestres mentre mengeu»***. El menú el protagonitzen els productes del territori, proveïts en funció de la seva disponibilitat per les agricultores i ramaderes locals. És per això que els suggeriments del dia, afegits a la carta amb un paperet i un clip, els fa l'entorn.

Maria Nicolau és cuinera d'ofici i per vocació, i després de més de 20 anys treballant en restaurants d'alta gamma a la capital, la seva vida va canviar radicalment i va començar de nou a les Guilleries, en un restaurant que és molt més que això. Cal Ferrer és el punt neuràlgic de la vida a Vilanova de Sau, i el que ofereix no és només un menú sinó que ***«en realitat quan els clients vénen el que estem fent és ensenyar-los com es viu en aquest poble».***

Els ritmes en un context com aquest són molt diferents que a Barcelona, i això li ha permès conciliar de manera pràcticament fluïda la seva vida personal amb la seva vida laboral. Nicolau explica que és difícil combinar la criança amb la cuina professional. Considera que exercir com a xef en una gran ciutat o en un poble de 200 habitants són dues experiències igualment intenses i valuoses que es poden adaptar amb menor o major mesura a diferents etapes de la vida, però que la seva quotidianitat és molt més senzilla ara que es troba en un lloc on tot és més proper.

És evident que la reobertura d'un espai de trobada com aquest després de setmanes de confinament ha estat especialment emotiva.

Malgrat que els mesos d'aïllament van fer tancar el restaurant, Nicolau no s'ha allunyat dels fogons i ha estat compartint receptes a través de videotutorials que han tingut una acollida molt positiva a les xarxes socials. Les dinàmiques que s'han generat al voltant d'aquesta iniciativa posen de manifest la dimensió social de l'alimentació, la importància de la

comensalitat encara que sigui de manera virtual.

Resulta curiós, però, que una persona amb la seva trajectòria professional i el seu bagatge esculli plats tan poc vistosos com una crema de carabassó o unes patates fregides. Ella ens explica amb la naturalitat que la caracteritza que ***«feia receptes senzilles perquè jo menjo cada dia, la meva filla menja cada dia».*** I amb aquesta frase condensa una reflexió profunda sobre el relat que s'ha generat els darrers anys en el món del periodisme gastronòmic.

Des del seu punt de vista, ***«l'espectre comunicatiu ha estat ocupat en un 90% per restaurants als que potser només anirem un cop a la vida, i per tant la visió que tenim de la gastronomia ha quedat distorsionada».***

Tot que els videotutorials van ser una iniciativa espontània i improvisada i no tenien un objectiu concret quan els va començar a gravar, han sabut transmetre la manera que té Nicolau d'entendre la cuina. Per a ella és un llenguatge -amb els seus propis codis i el seu propi lèxic – a través del qual es poden transmetre missatges.

El que té a dir ella amb la seva cuina és, doncs, que ***«cal fer important el que realment és important, no el que és flamant i llampant sinó les coses senzilles que hem relegat a una espècie de segon pla quan en realitat és la cuina que més fem i que més consumim, la del dia a dia».*** A l'audiència dels mitjans de comunicació, comenta, ens encanta allò que és extraordinari i és per això que ens sentim atrets per l'alta cuina, la cuina d'elit, però caldria posar el focus també en la cuina de les majories, la que té un impacte real en el medi ambient i en la nostra salut.

> ***visibilitzar la cuina tradicional i reivindicar "allò que és normal"***

Malgrat que Instagram és una plataforma més visual, per divulgar les seves receptes ha escollit Twitter per un motiu ben clar: ***«Deia Santi Santamaria que el problema de la cuina tradicional catalana és que és poc fotogènica. Faig servir Instagram, però molt menys, precisament potser per això. Perquè la meva cuina no és de focs artificials».***

Per visibilitzar la cuina tradicional i reivindicar "allò que és normal" se sent més còmoda generant una conversa o una reflexió de la qual ella mateixa pugui participar, i Twitter li ofereix aquest dinamisme que no troba en una plataforma més estàtica, com és el cas d'Instagram. La seva prioritat no és que el que cuina sigui bonic, o visualment atractiu, sinó que tingui sentit.

Ara que treballa en un d'aquells restaurants que tradicionalment no han ocupat les portades de les revistes o protagonitzat publi-

reportatges, ens explica que el seu missatge és ***«fer-me el màxim de transparent possible. Interferir molt poc entre la terra i el comensal i elaborar de forma que aquests productes brillin, es mostrin tal com son de la millor manera possible».***
No només els productes, sinó les tradicions, la cultura i les receptes que formen part de la història col·lectiva.

Així doncs, sembla lògic que un restaurant que situat en un context rural ofereixi una cuina rural. Aquest tipus de cuina no només escurça els trajectes que recorren els aliments per arribar fins al plat, sinó que també permet alliberar-nos dels circuits de la indústria alimentària. Nicolau opina que ***«exercim poca sobirania alimentaria en el sentit que prenem poques decisions conscients i raonades entorn de la nostra alimentació que no només repercuteix en nosaltres sinó en quin entorn volem».***

Per tornar-nos a connectar amb la nostra pròpia alimentació i garantir la sostenibilitat de l'espècie humana, és imprescindible recuperar la cuina d'abans. L'alimentació resilient, ens explica Nicolau, és aquella que permet travessar qualsevol canvi –social, polític, ecològic, econòmic...- de l'entorn. ***"Prendre consciència de què necessita el teu cos, què necessita el teu entorn, i com fer que tots dos prosperin. Ni un a costa de l'altre ni l'altre a costa de l'un. És a dir, no explotar-nos cap dels dos».***

Durant anys hem tendit a fer que l'entorn s'adapti a nosaltres, però si volem seguir existint caldrà que adaptem la nostra alimentació.

Per explicar les implicacions que tenen aquestes qüestions en el món de la restauració, Nicolau afirma que ***«no es pot ficar en el mateix sac el que és Picasso que el qui és un pintor de parets. Es pot ser un pintor de parets virtuós, però no tothom és Picasso».***
Opina que la cuina d'elit és una cuina que no té per què estar vinculada als conceptes de sostenibilitat ja que l'impacte ecològic que tenen un nombre reduït de restaurants al qual pot accedir un nombre reduït de clients que consumirà un volum reduït de mercaderies, és relatiu.

En canvi, ***«el concepte de sostenibilitat sí que hauria d'anar vinculat profundament el que és la cuina important, la cuina habitual».***
Des de les llars, però també des dels restaurants més accessibles a la majoria de la població cal un compromís amb el medi ambient si volem seguir existint.
"Hem de preguntar-nos i decidir quines ideologies o quines formes de fer volem potenciar a l'hora de consumir. Com alimentem els que cuinem i què alimentem els que consumim a l'hora d'invertir-hi els nostres diners".

Des de l'equip del Centre Cívic El Sortidor
volem fer un agraïment a les persones
que han participat desinteressadament al cicle d'entrevistes
i a la revista que les recull:

- Chiara Monterotti
- Ricard Marí
- Maria Alcolado
- Carmen Alcaraz
- Marina Monsonís
- Maria Nicolau

Plaça del Sortidor, 12, 08004 Barcelona

Correu electrònic: **ccelsortidor@bcn.cat**
Tel: **934434311**
Pàgina web: **https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor**

Troba'ns a les xarxes socials:

@ccelsortidor
Centre Cívic El Sortidor
@CCElSortidor