

Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Tardor 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 de tardor.

Que vagi de gust!

INSCRIPCIONS

Tallers i activitats: **a partir del 4 de setembre.**
Presencials de dilluns a divendres, de 9 a 21 h. En línia a partir de les 8 h.
No s'admet reserva de plaça als itineraris via correu electrònic.

Els tallers de la secció “L'Aula del Gourmet” es realitzaran de manera virtual mitjançant una plataforma en línia. L'enllaç i la contrasenya que permetran accedir a l'aula virtual es faran arribar a les participants a través del correu electrònic. Tota la informació relativa al funcionament d'aquests tallers es rebrà en el moment de formalitzar la inscripció.

Pagament:
Es podrà fer **en línia** o amb **targeta** en el moment de formalitzar la inscripció.
Un cop feta la inscripció, no es retornarà l'import del taller.
En cas de no assistir a les activitats que necessiten inscripció prèvia, cal que ho comuniquem al centre. La vostra plaça pot ser utilitzada per persones que són a la llista d'espera.
Reducció i subvenció dels imports als tallers: per a més informació, adreceu-vos al centre mateix.

Es recomana llegir detingudament els continguts de les activitats de cuina per veure la idoneïtat dels aliments que s'elaboraran, sobretot en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

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.

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qual-sevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat presencial a la que ha estat inscrit/a (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) el centre podrà adaptar aquesta activitat per a que es pugi realitzar en format virtual, i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès.

Imatge de portada cedida per Carmen Alcaraz del Blanco.

L'ÀULA 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.

ACTIVISME GASTRONÒMIC
Aquest és un apartat dedicat a reflexionar al voltant de la dimensió política de l'alimentació. Parlarem de la gastronomia com a eina de transformació social i motor de canvi i parlarem de les estratègies que tenim a l'abast per recuperar el control sobre què i com mengem.

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

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

ENTREVISTES A TAULA!

Durant el confinament vam presentar un cicle d'entrevistes concebut per promoure l'alimentació saludable i sostenible mentre el centre estava tancat. Ara li donem continuïtat **de manera virtual a través de les xarxes socials i de la pàgina web del centre!** No us perdeu les veus dels convidats d'aquest trimestre: Aitor Urkiola i Gustavo Duch de l'organització GRAIN i de la Revista *Sobirania Alimentaria, Biodiversidad y Culturas*. Amb ells parlarem del paper dels moviments socials protagonitzats pels camperols del sud global per aconseguir sistemes alimentaris basats en la biodiversitat i gestionats de manera comunitària.

-  **ACTIVITATS MEDIAMBIENTALS**
-  **TALLERS DE CUINA VEGETARIANA**
-  **ACTIVITATS AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE**
-  **CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA**



PLATS ASIÀTICS AMB BOLETS



Dimarts 6 d'octubre, de 18.30 a 20.30 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Jenny Chih-Chieh Teng

Els protagonistes d'aquest taller són una gran alternativa a les proteïnes d'origen animal i una font important d'umami. Utilitzarem diferents varietats de bolets asiàtics, en descobrirem el gust i els nutrients, i aprendrem a incorporar l'ingredient estrella de la tardor a receptes clàssiques veganes.

TÈCNIQUES DE COCCIÓ: EL ROSTIT I EL CONFITAT

Dijous 15 d'octubre, de 18.30 a 20.30 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Clara Sivila

El rostit i el confitat són dues de les bases de cocció de la cuina catalana. Són molt versàtils, ens permeten innovar a la cuina i les podem aplicar a nombrosos plats. Aprendrem a rostir carn i treballarem la tècnica del confitat del peix, més tendre i sensible. Descobrirem quines aportacions fan aquests dos processos en el sabor i la textura dels aliments.

ENDOLCEIX LA TARDOR



Dimecres 21 d'octubre,
de 18 a 20 h
Preu: 10,36 €
Tallerista: Marta Toledo

Utilitzant farines integrals, fruites de temporada, xocolata... Farem les elaboracions de tota la vida amb un toc modern per gaudir de dolços saludables, sostenibles i 100% d'origen vegetal. Els postres més dolços també són lliures de crueltat animal!



KURI TO SATSUMAIMO: CASTANYES I MONIATOS EN LA CUINA JAPONESA

Dilluns 26 d'octubre, de 18 a 20 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Miho Miyata

Les castanyes i els moniatos són dos dels elements més característics de la cuina tradicional popular catalana d'aquestes dates, però també els podem tastar en receptes pròpies d'altres països del món. Aprendrem a preparar quatre dolços típics dels berenars al Japó durant la tardor. Alguns més senzills, i altres més elaborats, però tots ells deliciosos!

EL PEIX BLAU



Dijous 29 d'octubre, de 18 a 20 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Anna Bozzano, d'El Peix al Plat

El seitó, la sardina i el bonítol són tres de les espècies de peix blau més consumides i pescades de les costes catalanes. Deixa't sorprendre per les seves qualitats gastronòmiques i beneficia't de les proteïnes, vitamines i minerals que contenen a la vegada que aprens a consumir-los de manera responsable amb el medi ambient.



SOPES I CREMES DE TEMPORADA



Dimarts 3 de novembre, de 18.30 a 20.30 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Jordi Rey

Amb la tardor arriben els primers dies freds i el cos ja comença a demanar plats de cullera! Aprendrem a cuinar dues cremes i una sopa amb productes de temporada, fàcils de preparar, i ben nutritives i saboroses.

CUINA AMB FRUITES DE TARDOR



Dijous 12 de novembre, de 18 a 20 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Maria Alcolado

Figues, caqui, magrana, mandarines, codony... La tardor ens ofereix una gran varietat de fruites exquisides que podem degustar fresques o cuinades. Combinant-les amb altres complementos obtindrem plats amb contrastos de sabors. També parlarem de les seves propietats nutricionals i de la importància de consumir-les per seguir una alimentació saludable i equilibrada.

ELS SECRETS DE LA CARN

Dimarts 17 de novembre, de 18.30 a 20.30 h. Preu: 10,36 €
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. 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.



15 MINUTS ALS FOGONS



Dimecres 2 de desembre,
de 18.30 a 20.30 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Rosa Maria Garcia

La manca de temps i la pressa ens impedeixen passar tot el temps que voldríem a la cuina, i sovint això repercuteix en la nostra alimentació. Gràcies a aquestes ràpides i senzilles receptes podràs oblidar-te dels plats precuinats.

RECEPTES AMB LLEGUMS



Dijous 10 de desembre, de 18 a 20 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Maria Alcolado

Els llegums no poden faltar en una alimentació saludable, i els més mediterranis -cigrons, mongetes i llenties- són molt versàtils i permeten elaboracions d'allò més diferents! Prepararem una amanida de llenties en forma de tàrtar, un curri de cigrons i una hamburguesa vegetal de bolets.

MENÚ DE NADAL A L'ESTIL FRANCÈS

Dilluns 14 de desembre, de 19.30 a 21.30 h. Preu: 10,36 €
Tallerista: Agnès Dapère

Aquestes festes podreu deixar els vostres convidats bocabadats amb unes delicioses receptes franceses. Us garantim que seran vistoses però també fàcils i lleugeres per un Nadal sense complicacions.

ACTIVISME GASTRONÒMIC



Un acte quotidià com l'alimentació està estretament relacionat amb diverses problemàtiques ambientals i socials, de manera que les decisions que prenem i les pràctiques que tenim com a consumidores tenen un gran impacte a escala global i local. És per això que l'alimentació també és una bona eina de transformació social que ens permet generar canvis cap a un futur més sostenible i més just. Des d'una mirada crítica descobrirem quins recursos tenim a l'abast per fer del món un lloc més habitable a través de la nostra alimentació. Amb motiu de la Fira de l'Economia Social i Solidària de Catalunya.

CANVI CLIMÀTIC I DESENVOLUPAMENT



De l'1 al 30 de novembre
Exposició a càrrec de la Fundació MUSOL, Municipalistas por la Solidaridad y el Fortalecimiento Institucional

A través de la mirada de diferents fotògrafs es mostren els efectes del canvi climàtic a països com Bolívia, el Senegal o Guatemala. Es podrà consultar de forma virtual al web del centre cívic.



MONTJUÏC SILVESTRE I COMESTIBLE



Dimecres 14 d'octubre, de 16 a 19 h
Inscripcions a partir del 7 de setembre
Itinerari a càrrec de Marc Talavera, del Col·lectiu Eixarcolant

No et perdís aquesta oportunitat de reconectar amb la vegetació del territori fent una passejada etnobotànica per la muntanya de Montjuïc. Descobrirem quines plantes útils tenim a tocar, com podem incloure-les en els nostres menús, quines propietats tenen, i com i quan collir-les. Recuperant els usos tradicionals de la vegetació del nostre entorn afavorirem el desenvolupament d'un model agroalimentari més just, més sostenible i més saludable.



SOBIRANIA ALIMENTÀRIA AL POBLE-SEC



Dilluns 19 d'octubre, a les 18 h
Xerrada i taller participatiu a càrrec de Chiara Monterotti, de Som la Clau

El mapa de l'economia comunitària al Poble-sec està configurat per una gran varietat d'iniciatives que ens permeten avançar cap a un consum alimentari més responsable amb el planeta, amb nosaltres mateixes, i amb les treballadores del sector primari. Vine a conèixer la constel·lació de projectes d'economia social i solidària al barri! Reflexionarem sobre el recorregut que fa el menjar al llarg de la cadena alimentària i descobrirem com podem col·laborar per combatre problemàtiques com l'escassetat alimentària i l'emergència climàtica.

"EL COST DE LA FRUITA"

Dijous 22 d'octubre, a les 19 h
Projecció i cinefòrum amb les seves directores Clara Barbal i Pablo Rogero, a càrrec de GRAIN - Revista Soberania Alimentaria

Les dificultats a les quals s'enfronten els pagesos de les terres de ponent i la precarietat a què es troben sotmesos els temporers immigrants que recullen els camps de pomes, peres i préssecs són dues conseqüències diferents derivades d'un mateix sistema global i el seu model agrícola. A través dels seus testimonis descobrirem la cara més amarga de la recollida de la fruita dolça al Baix Segre.



CUINA PER A LLETRAHERITS

Els lectors més golafres gaudiran de les paraules i del menjar en aquest cicle dedicat a la literatura gastronòmica. La relació simbiòtica entre aquestes dues disciplines les ha enriquit mútuament formant un maridatge molt interessant que de ben segur ens farà salivar.

CLUB DE LECTURA GASTRONÒMIC: “EL CAMÍ DE LES AIGÜES”



Dimecres 4 de novembre, de 18 a 20 h

A càrrec de Carlota Freixenet de La Carbonera



Hem vingut a fer aquelles tres coses que més ens agraden: llegir, conversar i menjar. Comentarem “El camí de les Aigües”, un llibre dolç, amable i tendre que ens farà viatjar per les cuines de les àvies. Treurem tot el suc que puguem al llibre i anirem més enllà de les paraules. Conversarem al voltant de l'obra, de la història de la cuina i de com el menjar ens transporta al record. Us esperem en aquesta aventura per satisfer la ment i l'estómac!

CUINA I FICCIO LITERÀRIA: EL RELAT DE BARCELONA A TRAVÉS DE LA GASTRONOMIA

Dilluns, 9 de novembre de 18 a 20 h

Activitat formativa amb tast a càrrec d'Oliver Mancebo

A través del menjar els i les autores aconseguirien descriure els personatges, estats d'ànim, la societat o una ciutat. Ens endinsarem als intersticis entre la tradició literària i la culinària de Barcelona de la mà de Vázquez Montalbán, Montse Clavé, Montserrat Roig o Víctor Nubla. Llegirem i comentarem alguns textos per tal d'aprendre a elaborar els menjars que hi apareixen, alhora que localitzem les estratègies narratives essencials per tal de cuinar un suculent text de creació literària.

AUTORES I GASTRÒNOMES



Dimecres 11 de novembre, a les 19 h

A càrrec de Carmen Alcaraz del Blanco, escriptora i gastrònoma

Malgrat haver estat relegades a la cuina, les dones no sempre van obtenir l'accés i el suport per posar sobre el paper la seva pròpia experiència com a cuineres, economistes, productores o comensals. En aquesta xerrada viatjarem al passat per conèixer el talent i esforç d'algunes autores gastrònomes per així valorar un coneixement on conflueixen identitat, ciència, economia, creació, paisatge, gust i, per descomptat, amor!



INTEL·LECTUALS I HEDONISTES: LA BONA TAULA A LA LITERATURA DE NO-FICCIO

Dilluns, 16 de novembre de 18 a 20 h

Activitat formativa amb tast a càrrec d'Oliver Mancebo

La gent de lletres acostuma a ser amant de la bona taula, i especialment de la sobretaula, que propicia la conversa. Aquesta activitat proposa un viatge per mercats com La Boqueria o l'Abaceria, restaurants bibliòfils com l'Agut o Can Lluís, restauradores, escriptors, periodistes i gastrònoms que han escrit la crònica més hedonista de la ciutat.



ALIMENTACIÓ I RACISME: DESMUNTANT ESTEREOTIPS A LA CUINA

Dimecres 18 de novembre, a les 19 h

A càrrec de Marta Ruiz, de L'Etnogràfica. Antropologia per a la transformació social

L'alimentació, allò que mengem i com ho mengem, s'ha utilitzat al llarg de la història com un distintiu social i un diferenciador cultural entre persones, pobles i societats. Des de l'Antiguitat, passant pels inicis del Colonialisme fins al cas actual de la propagació del Coronavirus, desmuntarem el racisme i el classisme creat o reforçat per mites, estereotips i prejudicis associats a les pràctiques alimentàries.

QUOTIDIÀ I EXTRAORDINARI

Data a determinar

Xerrada en col·laboració amb l'Oficina d'Afers Religiosos de Barcelona

Menjar és un acte quotidià, però al mateix temps totes les tradicions religioses i espirituals del món han vist en aquesta acció bàsica un aspecte extraordinari que ens vincula amb el més transcendent. Gràcies al testimoni de diferents membres d'algunes de les comunitats religioses i espirituals presents a Barcelona descobrirem la dimensió simbòlica de l'alimentació.

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 l'educació i volem que la cuina sigui una au-la més, on s'apreguin les propietats dels ingredients i la manera de cui-nar-los, on es treballi la participació, l'organització i la col·laboració. Convi-dem 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 nos-altres al centre cívic o, si ho preferiu, envieu un correu electrònic a: ccel-sortidor@bcn.cat.

RESIDÈNCIA TRES PINS – SANT PERE CLAVER

Aquesta entitat duu a terme tallers de cuina amb persones amb discapaci-tat intel·lectual lleu i trastorn de conducta que viuen a la residència o que estan vinculades amb el centre de dia Tres Pins.

PLA D'ACOLLIDA

El grup CataLaCuina, conformat per joves d'entre 16 i 20 anys sense refe-rents familiars, es reuneix a la cuina per fer elaboracions de manera con-junta i compartir-les en un àpat després de rebre classes d'alfabetització de català. Projecte de la Coordinadora d'entitats del Poble-sec.

ENGANXA'T

Aquest projecte grupal es duu a terme amb joves adolescents d'entre 12 i 16 anys en situació de vulnerabilitat. La cuina esdevé un espai que garan-teix la relació entre ells i amb referents que els ofereixen suport en el seu procés educatiu. Projecte de Serveis Socials.

SERVEI DE REHABILITACIÓ COMUNITÀRIA DEL PARC SANITARI SANT JOAN DE DÉU

Els serveis de salut mental preparen tallers de cuina per promoure la inde-pendència i l'autonomia en l'àmbit de l'alimentació d'un grup de persones amb malalties mentals.

PRESENTA'NS LA TEVA PROPOSTA

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

AGENDA

OCTUBRE

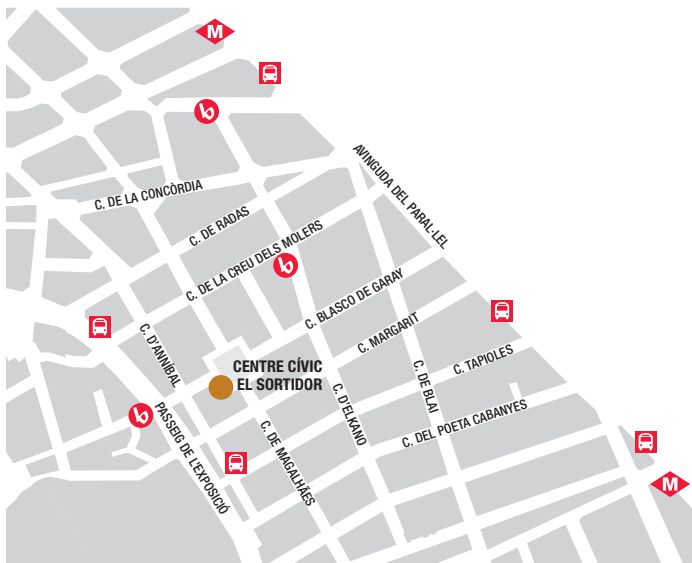
Dimarts 6	18.30 – 20.30 h	Plats asiàtics amb bolets
Dimecres 14	16 – 19 h	Montjuïc silvestre i comestible
Dijous 15	18.30 – 20.30 h	Tècniques de cocció: el rostit i el confitat
Dilluns 19	18 h	Sobirania alimentària al Poble-sec
Dimecres 21	18 – 20 h	Endolceix la tardor
Dijous 22	19 h	«El cost de la fruita»
Dilluns 26	18 – 20 h	<i>Kuri to satsumaimo</i> : castanyes i moniatos en la cuina japonesa
Dijous 29	18- 20 h	El peix blau

NOVEMBRE

De l'1 al 30		Canvi climàtic i desenvolupament
Dimarts 3	18.30 – 20.30 h	Sopes i cremes de temporada
Dimecres 4	18- 20 h	Club de lectura gastronòmic: “El camí de les Aigües”
Dilluns 9	18 – 20 h	Cuina i ficció literària: el relat de Barcelona a través de la gastronomia
Dimecres 11	19 h	Autores i gastrònomes
Dijous 12	18 – 20 h	Cuina amb fruites de tardor
Dilluns 16	18 – 20 h	Intel·lectuals i hedonistes: la bona taula a la literatura de no-ficció
Dimarts 17	18.30 – 20.30 h	Els secrets de la carn
Dimecres 18	19 h	Alimentació i racisme: desmantant estereotips a la cuina

DESEMBRE

Dimecres 2	18.30 – 20.30 h	15 minuts als fogons
Dijous 10	18 – 20 h	Receptes amb llegums
Dilluns 14	19.30 – 21.30 h	Menú de Nadal a l'estil francès



ADREÇA

Centre Cívic El Sortidor

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

ccelsortidor@bcn.cat – Barcelona Wi-Fi

Sala d'actes equipada amb anell magnètic

TRANSPORTS

Metro: Poble-sec (L3) i Paral·lel (L2 i L3)

Autobusos: 20, 21, 36, 37, 55, 91, D20, H14, V11

Bicing: Elcano, 64 (Estació 235);

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

PER A MÉS INFORMACIÓ

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

barcelona.cat/sants-montjuic

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

**Districte de
Sants-Montjuïc**