

Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Hivern 2021

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 14 de desembre**

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.

Pagament:

Es podrà fer **online** o amb **targeta** en el moment de formalitzar la inscripció.

Un cop feta la inscripció no es retornarà l'import del taller.

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

En cas de no poder assistir a una activitat a la qual us heu inscrit, agraïrem que ho comuniqueu al centre. La vostra plaça pot ser utilitzada per persones que són a la llista d'espera.

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.

El centre està preparat per adaptar les activitats presencials al format virtual en cas de força major derivada de la crisi sanitària que comportés restriccions d'accés a l'equipament. Consulta'ns quines són les condicions i les necessitats tècniques si creus que pots tenir dificultats per participar des de casa. Les possibles variacions no suposaran que les activitats es considerin suspeses.

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.



Els tallers de "L'aula del gourmet" poden ser adaptats 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.

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 veurem quines estratègies tenim a l'abast per recuperar el control sobre què i com mengem.

CUINANT VINCLES

La cuina ha estat històricament un espai de trobada on compartir vivències i experiències. Al voltant dels fogons coneixerem diferents cultures alimentàries, cuinarem ingredients d'orígens diversos i posarem en valor la diversitat a través dels sabors.

LA HISTÒRIA A TAULA

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

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 general.

ENTREVISTES A TAULA!

No us perdeu la veu de la convidada d'aquest trimestre: Helena Lopes de l'organització Abrazo Cultural, un projecte que promou l'aprenentatge intercultural a través de les experiències de persones refugiades de països en conflicte o estigmatitzats. Parlarem de com la gastronomia pot servir per apropar persones d'orígens ben diferents i del paper que tenen els sabors i els ingredients en la lluita contra el racisme. Podeu seguir aquest cicle virtual a través de les xarxes socials i la pàgina web del centre!



ACTIVITATS MEDIAMBIENTALS

Activitats emmarcades en la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible Barcelona 2021



TALLERS DE CUINA VEGETARIANA



ACTIVITATS AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE



CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

L'AULA DEL GURMET



Els tallers d'aquesta secció es realitzaran de manera virtual mitjançant la plataforma Zoom. 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.

PANS DE L'ÍNDIA



Dimarts 19 de gener, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Agnès Dapère

Al nord de l'Índia hi ha diversos tipus de pa que podem preparar fàcilment des de casa. El més conegut és el pa naan, que tradicionalment es cou al forn tandoor i és molt tendre. Els pans sense llevat com els chapati, en canvi, es couen en una paella o bé es fregeixen com els papadum o els puri. El pa paratha, més elaborat, es prepara amb mantega clarificada o ghee i es pot menjar farcit amb verdures o carn. T'ho perdràs?

NABEMONO: LA FONDUE JAPONESA

Dilluns 25 de gener, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Miho Miyata

Les èpoques més fredes de l'any al Japó es prepara el nabemono, que podem traduir com a olla (nabe) amb coses (mono) i fa referència a totes les varietats de guisats. És un plat ideal pels àpats en família per compartir a l'hivern, i un dels més cuinats de la gastronomia japonesa. Aprendre a preparar-lo i elaborarem també dos aperitius senzills per servir abans del plat principal.



LES ESPÈCIES A LA CUINA

Dilluns 1 de febrer, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Rosa Maria Garcia

Des de l'Antiguitat les espècies i les plantes aromàtiques s'han utilitzat tant per condimentar plats com per conservar aliments. Recuperant les tècniques casolanes incorporarem flors, arrels, fulles i herbes a algunes receptes i apreciarem els gustos que ens dóna la natura desbancant de manera definitiva els saboritzants concentrats artificials de la indústria alimentària.

TÈCNIQUES DE COCCIÓ: L'ESTOFAT I EL BULLIT

V

Dijous 4 de febrer, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Clara Sivila

Descobreix dues de les bases de cocció de la cuina catalana. Aquestes tècniques tan versàtils ens donen molt marge d'innovació a la cuina i són útils en nombrosos plats. Aprendre a fer una recepta d'estofat, que podem aplicar a diverses carns i aus, i un caldo aplicant la tècnica del bullit, que ens servirà tant per prendre sopes casolanes com per utilitzar-lo de base en diferents plats tradicionals.

FERMENTS VEGETALS

Dimecres 10 de febrer, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Marta Toledo

El ferment és un mètode de conservació d'aliments comú a totes les cultures. A més de conservar, dona als aliments unes propietats probiòtiques molt beneficioses per a l'organisme i, organolèpticament, ens descobreix nous i sorprenents sabors i textures. Elaborarem kimchee, xucrut, tepache. Quan comencis a fermentar ja no podràs parar!



CUINA ASIÀTICA PICANT

Dimarts 16 de febrer, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Jenny Chih-Chieh Teng

El bitxo és un ingredient comú a tota l'Àsia, però en cada regió s'han anat desenvolupant tècniques pròpies per obtenir sensacions d'ardor diferents. En aquest taller veurem com diverses cultures gastronòmiques que van de l'est al sud-est asiàtic aprofiten el bitxo fresc i el sec, en pols o triturat... I cuinarem tres plats amb diferents nivells de picantor.

PASSIÓ PER L'ARRÒS

Dimarts 23 de febrer, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Josep Vidal

L'arròs té un paper molt important a les cultures alimentàries d'arreu del món. Juntament amb el blat de moro, és un dels cereals més consumits a escala global. Cuinarem, tastarem i parlarem de la infinitat de receptes que podem elaborar. Prepara't per conèixer tots els secrets d'aquest ingredient, les varietats que tenim a l'abast, les qualitats que el caracteritzen i les millors tècniques de cocció per gaudir-lo amb els teus.



CUINA ITALIANA AMB PEIX

Dilluns 1 de març, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Anna Bozzano

Moltes de les espècies marines que es poden trobar a les costes de la península Itàlica i les seves illes, també són a la Llotja de Barcelona. És per això que podem tastar algunes de les principals delícies de la gastronomia italiana utilitzant producte de proximitat. Cuinarem tres receptes típiques de regions diferents d'Itàlia on el peix i el pop seran els protagonistes, juntament amb altres ingredients propis d'aquest país.



RECEPTES AMB FRUITS SECS I FRUITA DESHIDRATADA

Dijous 4 de març, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Maria Alcolado

Aquests aliments han tingut un lloc al rebost de moltes famílies durant segles, com una opció a l'abast de tothom i en qualsevol moment. Nos, avellanes, ametlles, festucs, anacards... guarden al seu interior una gran quantitat de nutrients: greixos saludables, proteïnes, minerals, vitamines i fibra. D'altra banda les orellanes, dàtils, panses, prunes i figues, són petites queixalades dolces carregades calci, ferro o antioxidants. Aprendre a cuinar receptes de temporada utilitzant aquests ingredients.



ELS SECRETS DE LA CUINA TAILANDESA

Dimecres 10 de març, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Agnès Dapère

Com podem aconseguir la textura perfecta del Pad Thai? Quins ingredients necessitem per preparar un curri tailandès? Quin tipus d'arròs es fa servir per fer postres d'arròs amb coco i mango? En aquest taller hi trobaràs tots els trucs necessaris per preparar un menú sencer a l'autèntic estil tailandès.

VERDURES D'HIVERN PER A TOTS ELS GUSTOS

V

Dimarts 16 de març, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Jordi Rey

Qui ho diu que les verdures d'hivern són avorrides? Les hortalisses de temporada són les que es troben en el millor moment per gaudir-les, així que aprendrem a preparar-les amb diferents tècniques de cocció per treure'n el màxim profit i veurem amb quines salses les podem acompanyar. Tres receptes per fer justícia a les verdures més infravalorades de l'any, i les que més vitamines i minerals ens aporten per reforçar el sistema immunitari!



ACTIVISME GASTRONÒMIC

!

ALIMENTACIÓ RESILIENT: LA CUINA D'ABANS COM A RESPOSTA A LA SOSTENIBILITAT EN TEMPS DE CRISI

!

Dijous 21 de gener, de 18 a 20 h

Taller virtual a càrrec de Maria Nicolau, cuinera d'El Ferrer de Tall

Les últimes dècades ens hem desvinculat de la presa de decisions relacionades amb la nostra alimentació per delegar-la als agents de la indústria alimentària. En aquest taller veurem com n'és d'imprescindible recuperar més d'un milió i mig d'anys de sabers i tècniques generats al voltant dels fogons per avançar cap a la sobirania alimentària i la sostenibilitat.



LA LLOTJA DE BARCELONA

!

Dimarts 26 de gener, de 15.30 a 17.30 h

Inscripcions a partir de l'11 de gener

Itinerari a càrrec d'Anna Bozzano, de El Peix al Plat

Amb motiu del Dia Mundial de l'Educació Ambiental tornem a la Llotja de Barcelona per conèixer de primera mà el recorregut que fa el peix des del mar fins a la taula. Parlarem de les diferents arts utilitzades pels pescadors de la Barceloneta, coneixerem el funcionament de la subhasta a la baixa i abordarem la problemàtica del plàstic al mar que afecta el sector i als ecosistemes marins.

El punt de trobada s'informarà un cop tancat el grup. El cost d'accés a la Llotja va a càrrec de les participants.

VISITA A CAN MASDEU



Dissabte 6 de febrer, a les 12 h
Inscripcions a partir de l'11 de gener
Itinerari a càrrec de Can Masdeu

Des de fa gairebé dues dècades a la vall de Collserola s'hi desenvolupen diverses iniciatives relacionades amb la custòdia activa del territori interurbà i la recuperació de l'espai agrícola i social. Coneixerem la història del centre social okupat Can Masdeu i la vida comunitària que acull. Mentre fem una ruta per la vall veurem els projectes que s'hi estan duent a terme, com la recuperació vegetal de la serra o el banc de llavors.

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

EL WASABI DEL MONTSENY



Dissabte 27 de març, a les 11 h
Inscripcions a partir de l'1 de març
Suplement per a ingredients: 4 €
Itinerari a càrrec de Pau Gelman i Arnau Riba, de Yamaaoi

No et pots perdre l'oportunitat de visitar l'única plantació de wasabi del Mediterrani! La pasta verda que se sol servir a occident és, normalment, un producte processat amb tan sols percentatge testimonial de l'arrel de wasabi. Recentment, però, dos joves de Viladrau han engegat una empresa que el cultiva i el distribueix fresc, conservant-ne tot el sabor i les propietats. Veurem com el condiment més famós de la cuina japonesa creix a les antigues terrasses recuperades del Parc Natural del Montseny.

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



«WATUNAKU, EL ALMA DE LA COMUNIDAD»



De l'1 al 28 de febrer
Exposició virtual a càrrec de la Fundació MUSOL, Municipalistas por la Solidaridad y el Fortalecimiento Institucional.

Des de la mirada del fotògraf bolivià Sergio Bastani Aramayode viatjarem a la comunitat Titiri del municipi de Tiquipaya, a la serralada Tunari. Veurem com ha millorat l'accés a l'alimentació de les famílies d'aquesta comunitat mitjançant la millora i diversificació agropecuària i l'enfortiment de les organitzacions comunitàries de petits agricultors.

REFUGIATS CLIMÀTICS



Dijous 28 de gener, a les 19 h

Projecció amb debat i showcooking a càrrec d'Amine Ishtay i de l'associació Abrazo Cultural

Els efectes del canvi climàtic amenacen la producció agrícola d'alguns territoris, i en conseqüència també la seguretat alimentària de les persones que hi viuen. La intensificació dels fenòmens atmosfèrics extrems i la degradació ambiental, també posen en risc la subsistència dels habitants de les zones especialment vulnerables. Ens aproparem a una realitat que afecta cada vegada a més persones arreu del món: els desplaçaments forçats de persones que fugen cap a regions més segures.

CUINA DE SÍRIA

Dissabte 20 de febrer, de 10.30 a 12.30 h

Taller virtual a càrrec de Rama Sabra i de l'associació Abrazo Cultural

Recomanat per a infants a partir de 5 anys

Inscripcions a partir del dia 1 de febrer

T'animes a explorar la cultura i els sabors de Síria? En aquest taller virtual en família Rama Sabra, professora siriana de l'associació Abrazo Cultural, ens ensenyarà a preparar un menú complet típic del seu país d'origen amb entrant, plat principal i postres. El menjar ens obre la possibilitat de crear trobades i connexions, i en aquest taller podreu fer un viatge gastronòmic i cultural pel món àrab des de casa!



«SALVANDO LA COCINA PALESTINA»

Dijous 25 de febrer, a les 19 h

Projecció amb debat i showcooking a càrrec d'Amine Ishtay i de l'associació Abrazo Cultural

A causa del conflicte àrab-israelià, les diferents regions de Palestina han perdut gran part del coneixement relacionat amb la seva cultura alimentària. L'artista i xef Mirna Bamieh treballa per impedir que la memòria, la identitat i la gastronomia palestines desapareguin. Cuint receptes tradicionals de diferents ciutats palestines parlarem de com a través del menjar es construeix una relació amb la geografia, la política i la història.

ALIMENTACIÓ I PROTESTA

El menjar i la fam han estat al llarg de la història motiu i a la vegada eina de protesta. A través d'un recorregut per diferents contextos socials i moments històrics veurem com s'han relacionat l'alimentació i la lluita política. Coneixerem alguns exemples de moviments socials o acció col·lectiva en entorns urbans que han protestat per una alimentació digna o han lluitat per transformar la realitat a través de l'alimentació.

VESPRE D'ART, POLÍTICA I GASTRONOMIA

Dijous dia 11 de febrer, de 18.30 a 21 h

Showcooking a càrrec de Marina Monsonís, Graffiti Receptes

Mentre la Marina cuina una recepta-graffiti de suquet de peix de la Barceloneta i ens explica les relacions que s'estableixen entre el plat i la complexitat política del territori, descobrirem alguns projectes, obres i iniciatives amb una clara voluntat subversiva on la producció alimentària, la cuina, l'artivisme i la política s'entrellacen entre elles i dialoguen en diferents contextos.

LA CUINA A LES PRESONS DE LA TRANSICIÓ

Dilluns 15 de febrer, a les 18 h

Activitat formativa a La Model a càrrec d'Oliver Mancebo

A través d'una visita al Centre Penitenciari d'Homes La Model descobrirem quins utensilis i enginyers feien servir els interns per poder cuinar a les seves cel·les d'amagat dels vigilants. També repassarem les experiències que han fet del menjar una pràctica política a les presons, com les vagues de fam protagonitzades per Amadeu Casellas o els motins a les teulades de la COPEL (Coordinadora de Presos Españoles en Luc-ha) que reivindicaven un menjar digne per la població reclusa.

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





HORTS URBANS I ANARQUISME: CULTIVANT BARCELONA EN TEMPS DE GUERRA



Divendres 19 de febrer, a les 12 h

Xerrada als Horts de la Font Trobada a càrrec dels investigadors Marta Camps Calvet i Santiago Gorostiza

Durant la guerra civil l'agricultura urbana i periurbana a la ciutat de Barcelona es va convertir en una activitat fonamental per fer front a l'escassetat d'aliments. La Col·lectivitat Agrícola de Barcelona i el seu Radi, pertanyent a la CNT, van tenir un paper molt important en aquest cas històric que ha caigut en l'oblit. Des dels Horts de la Font Trobada veurem com l'estudi de les organitzacions agrícoles històriques en èpoques de crisi ens poden aportar idees alternatives als models productius actuals i contribuir a les lluites per la sobirania alimentària.

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



ELS REBOMBORIS DEL PA DES D'UNA PERSPECTIVA FEMINISTA I AGROECOLÒGICA



Dimecres 24 de febrer, a les 19 h

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

L'any 1789 va esclatar a Barcelona una revolta urbana i popular protagonitzada per les dones a causa d'un fort increment del preu dels aliments bàsics com el pa. Parlarem d'aquest esdeveniment històric amb un enfocament feminista i agroecològic per revelar els efectes de la privatització de serveis en l'accés a una alimentació saludable i justa per les classes populars, el paper de les dones en les lluites per la justícia social en la història i les represàlies que van patir els col·lectius més oprimits de la ciutat.



COSSOS

És evident que els cossos i l'alimentació estan estretament relacionats, però aquest vincle és tan complex i té tantes dimensions que de ben segur que n'hi ha algunes que ens passen desapercebudes. En aquest cicle en tractarem tres de diferents, totes elles relacionades amb la salut i el benestar, però abordades des de l'antropologia del cos.

VIDES CÍCLIQUES, ALIMENTACIÓ I CULTURA



Dimecres 3 de març, de 18.30 a 20.30 h

Activitat formativa càrrec de Francesca Bayre

Aquest taller posa a dialogar el cicle menstrual i l'alimentació. Mengem igual en totes les fases del cicle? Hi ha aliments que desitgem més quan tenim la regla o just abans? En aquest espai d'intercanvi de coneixements analitzarem algunes propostes des de la nutrició i les posarem en relació amb la nostra trajectòria personal, familiar i cultural. Compartirem eines d'autoconeixement i autoobservació per desenvolupar una mirada més conscient i crítica sobre l'alimentació i la menstruació. *Activitat dirigida a persones que menstruen, que han menstruado, que voldrien menstruar...*

(IN)DIGESTIÓ: LLUITES I RESISTÈNCIES DE DONES EN EL SISTEMA ALIMENTARI «ON ACHÈVE BIEN LES GROS»



Dijous 11 de març, a les 19 h

Cinefòrum a càrrec de Marta Ruiz, de L'Etnogràfica. Antropologia per la transformació social i Maria Clara de Moraes, de l'Observatori de l'Alimentació

Una pel·lícula contundent sobre la grassofòbia a través d'un retrat, una entrevista presencial i tres ficcions distòpiques. Obesa des de l'adolescència, l'autora Gabrielle Deydier recorda la seva història i parla en contra la discriminació de la nostra societat a les persones grasses. Una oda a l'autoacceptació, contra la tirania de les normes.

COSSOS TÒXICS I SALUT AMBIENTAL



Dilluns 15 de març, a les 19 h

Xerrada a càrrec d'Arantza Begueria, de l'Observatori de l'Alimentació

Les substàncies químiques sintètiques conviuen amb nosaltres des de fa desenes d'anys. Es troben a la terra, a l'aire, a l'aigua, i poden entrar als nostres cossos a través dels aliments que ingerim. Com ens poden afectar aquestes substàncies tòxiques? Què podem fer per minimitzar els seus efectes? En aquesta activitat visionarem un documental que ens servirà per parlar entre totes de quines mesures podem prendre de forma individual i col·lectiva per fer-hi front.

POBLE-SEC A TAULA

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 aula més, on s'apreguin 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, envieu un correu electrònic a: ccelsortidor@bcn.cat.

RESIDÈNCIA TRES PINS – SANT PERE CLAVER

Aquesta entitat duu a terme tallers de cuina amb persones amb discapacitat 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 referents familiars, es reuneix a la cuina per fer elaboracions de manera conjunta 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

El projecte grupal «Enganxa't» es duu a terme amb joves adolescents d'entre 12 i 16 anys en situació de vulnerabilitat. La cuina esdevé un espai que garanteix 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 independència 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 originals, presenta'ns la teva proposta. Envia-la a ccelsortidor@bcn.cat i indica al tema del correu: "Proposta A Taula!".

AGENDA

GENER

Dimarts 19	19.30 – 21.30 h	Pans de l'Índia	Taller virtual
Dijous 21	18 – 20 h	Alimentació resili­ent: la cuina d'abans com a res­posta a la sostenibilitat en temps de crisi	Activitat formativa virtual
Dilluns 25	18 – 20 h	Nabemono: la fon­due japonesa	Taller virtual
Dimarts 26	15.30 – 17.30 h	La Llotja de Barce­lona	Itinerari
Dijous 28	19 h	Refugiats climàtics	Projecció i showcooking

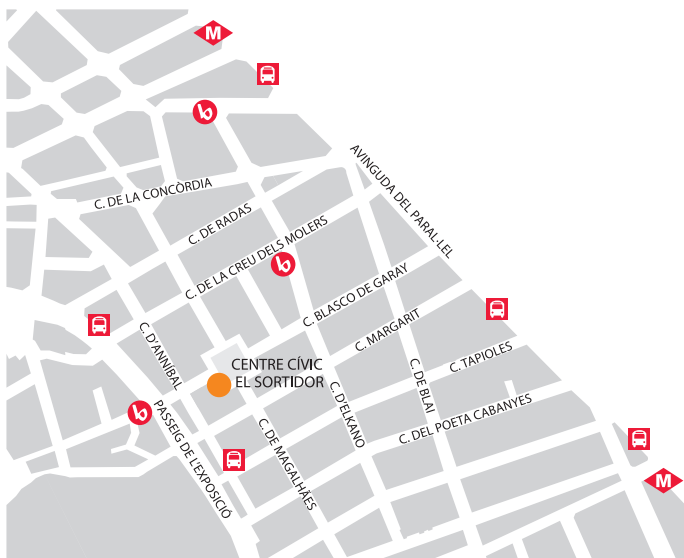
FEBRER

De l'1 al 28		«Watunaku, el alma de la comunidad»	Exposició virtual
Dilluns 1	18.30 a 20.30 h	Les espècies a la cuina	Taller virtual
Dijous 4	18.30 – 20.30 h	Tècniques de cocció: l'estofat i el bullit	Taller virtual
Dissabte 6	12 h	Visita a Can Masdeu	Itinerari
Dimecres 10	18 - 20 h	Ferments vegetals	Taller virtual
Dijous 11	18.30 - 21 h	Vespre d'art, política i gastro­nomia	Activitat formativa amb showcooking
Dilluns 15	18 h	La cuina a les presons de la transició	Activitat formativa
Dimarts 16	18.30 – 20.30 h	Cuina asiàtica picant	Taller virtual
Divendres 19	12 h	Horts urbans i anarquisme: cultivant Barcelona en temps de guerra	Xerrada
Dissabte 20	10.30 – 12.30 h	Cuina de Síria	Activitat formativa virtual
Dimarts 23	18.30 – 20.30 h	Passió per l'arròs	Taller virtual
Dimecres 24	19 h	Els rebomboris del pa des d'una perspectiva feminista i agroecològica	Xerrada
Dijous 25	19 h	“Salvando la cocina palestina”	Projecció i showcooking

AGENDA

MARÇ

Dilluns 1	18 – 20 h	Cuina italiana amb peix	Taller virtual
Dimecres 3	18.30 – 20.30 h	Vides cícliques, alimentació i cultura	Activitat formativa
Dijous 4	18 – 20 h	Receptes amb fruits secs i fruita deshidratada	Taller virtual
Dimecres 10	19.30 – 21.30 h	Els secrets de la cuina tailandesa	Taller virtual
Dijous 11	19 h	“On achève bien les gros”	Cinefòrum
Dilluns 15	19 h	Cossos tòxics i salut ambiental	Xerrada
Dimarts 16	18.30 – 20.30 h	Verdures d’hivern per a tots els gustos	Taller virtual
Dissabte 27	11 h	El wasabi del Montseny	Itinerari



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

PER A MÉS INFORMACIÓ

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

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