
Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Primavera 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 de primavera.

Que vagi de gust!

INSCRIPCIONS

Tallers: **a partir del 15 de març a les 8 h en línia i presencials de dilluns a divendres de 9 a 21 h.**
Activitats: Consulteu el web del centre cívic.

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 gurmet” 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'origens diversos i posarem en valor la diversitat a través dels sabors.

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: Ferran Altarriba és dissenyador d'interaccions i investigador. Treballa en la intersecció entre el disseny, les tecnologies i el joc, i en la seva recerca sempre té molt present la gastronomia. Amb ell parlarem de les relacions que establim les persones amb el menjar, i les relacions que establim les persones entre nosaltres quan hi ha menjar pel mig.

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.

TÈCNIQUES DE COCCIÓ: EL SOFREGIT I LA CUINA EN CRU

Dilluns 19 d'abril, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Clara Sivila

En aquest taller aprofundirem en dues tècniques culinàries molt senzilles però imprescindibles. El sofregit és una salsa centenària que serveix de base per a una gran quantitat de plats mediterranis. La cuina en cru és tendència, tot i que la gastronomia tradicional catalana també compta amb receptes ben antigues que no requereixen cocció. Vols perfeccionar les dues tècniques? No et perdis aquest taller!

BANCHAN

Dimarts 27 d'abril, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Jenny Chih Chieh Teng

Segurament has sentit a parlar del kimchi, però potser no saps que és un dels molts banchan que es preparen a les cuines de Corea com a platets per acompanyar el plat principal. Ens endinsarem a la cultura gastronòmica d'aquest país de l'Extrem Orient tot aprenent a cuinar *namul*, *jorim*, *bokkeum*... amb verdures de temporada i utilitzant tècniques culinàries ben diferents.



LASANYES VEGETALS PER LLEPAR-SE'N ELS DITS



Dimarts 4 de maig, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Jordi Rey

El secret d'aquest plat clàssic de la cuina italiana tradicional rau en la justa combinació dels ingredients que, capa sobre capa, queden perfectament amalgamats en un equilibri de sabors i textures. En aquest taller elaborarem dues receptes delicioses: una de lleugera amb verdures laminades, salsa de tomàquet i una bona beixamel per sobre; i una altra de més contundent amb espinacs i mató.

ESPECIAL TENTACLES: CALAMAR I CANANA

Dijous 6 de maig, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Anna Bozzano

Deixa't temptar pels tentacles! Els protagonistes d'aquest taller en porten molts, són el calamar i la canana. Un taller amb una forta personalitat de mar, però sense greix ni espines perquè aquestes espècies són tot proteïna! Provarem receptes tradicionals i receptes atrevides utilitzant alguns dels millors productes que tenim al Mediterrani.



FONAMENTS DE LA CUINA SALUDABLE I SOSTENIBLE

V

Dijous 13 de maig, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Maria Alcolado

Quins són els ingredients indispensables per crear un menú adequat per a nosaltres i pel planeta? Què hem de tenir en compte a l'hora de triar aliments sostenibles per als nostres plats? Com podem escurçar el recorregut que fa el nostre menjar del camp a casa nostra? Ho descobrirem tot cuinant tres receptes senzilles i suculentas amb productes ecològics, de proximitat i de temporada.

OSHI-SUSHI I CHAKIN-SUSHI

Dilluns 17 de maig, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Miho Miyata

El sushi és un dels plats tradicionals japonesos que més s'ha popularitzat arreu del món, però encara hi ha varietats per descobrir. En coneixerem una de les més antigues, l'*oshi-suhi* (sushi premsat o sushi de caixa) que té els seus orígens en un antic mètode per conservar el peix. També prepararem el *chakin sushi* i el seu embolcall característic a base d'ou, que es gaudeix en festivals i celebracions. Amb dues receptes senzilles de primavera tastarem alguns dels tresors amagats del patrimoni gastronòmic del Japó.

AMANIDES TAILANDESES

Dimecres 26 de maig, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Agnès Dapère

La primavera convida a menjar amanides ben fresques, que cada vegada venen més de gust! En aquest taller en coneixerem tres de diferents típiques de la cuina tailandesa, molt vistoses i fàcils de preparar, que despertaran les nostres papil·les gustatives. El secret del seu èxit? Un món de textures i sabors, i molt poc greix. L'amanida de papaia verda és sense dubte la més famosa, però tastarem també el *laab*, una amanida cruixent amb pols d'arròs torrat i aprendrem a fer servir fideus de soja amb un deliciós *yum woon sen*.

APERITIUS DE REVETLLA

Dijous dia 3 de juny, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Josep Vidal

S'acosta la nit més curta de l'any i amb ella donem la benvinguda a l'estiu. Quina millor manera de celebrar-ho que amb un àpat especial? Amb l'ajuda de tècniques culinàries diverses i amb productes de temporada veurem com és possible crear aperitius contemporanis propis de la cuina d'autor des de la cuina de casa.



RECEPTES SENSE FOGONS

Dilluns 7 de juny, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Rosa Mari Garcia

Alguns mètodes de preservació d'aliments no només permeten que es puguin consumir durant un període de temps més llarg, sinó que reforcen o potencien el gust i canvien la textura. En aquest taller aprendrem a utilitzar la sal, el vinagre, el suc de llimona, herbes aromàtiques... per cuinar sense necessitat d'aplicar escalfor. Ideals per donar la benvinguda al bon temps!

CUINA DE LES ILLES BALEARS

Dilluns 14 de juny, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Eugènia Guiscafré

300 quilòmetres mar endins trobem una de les tradicions gastronòmiques més especials del Mediterrani. La cuina pròpia de les Illes Balears té molt en comú amb la cuina catalana o valenciana, però ha rebut també influències del món àrab, la cultura britànica i la cuina francesa. Ens deixarem sorprendre pel menjar de l'arxipèlag veí amb tres receptes clau: els rubiols o cocarrois, les panades o formatjades i les raules d'endúvia. Farem un passeig per la cuina de Mallorca i Menorca utilitzant productes de proximitat i de temporada.



CUINA VEGANA DE TEMPORADA

Dimecres 16 de juny, de 18 a 20 h

Preu: 10,36 €

Tallerista: Marta Toledo

Aprendrem quins aliments utilitzar perquè la cuina vegana de primavera sigui nutritiva i a la vegada saborosa. Veurem com n'és de fàcil donar la volta a la teva alimentació quan decideixes fer un canvi de dieta, preparant un entrant, un plat principal i unes postres amb productes de temporada. Tot serà lliure de productes d'origen animal.

V



POBLE-SEC EN PEU DE JOC

Aquest cicle és més que un conjunt d'activitats: és una investigació col·laborativa. L'objectiu? Explorar el potencial lúdic de l'alimentació sostenible i posar el joc al servei de l'activisme. Per generar canvis en el nostre estil de vida de manera sostinguda és important que aprenguem a gaudir-los, i amb aquesta recerca experimental descobrirem com fer que diferents activitats d'aprovisionament responsable siguin divertides. Ens apropiarem a quatre espais del barri que són fonamentals per transformar els nostres hàbits de consum i la nostra relació amb el menjar, i ho farem des d'una mirada lúdica. Amb les idees compartides crearem jocs i activitats que ajudin a promoure la transició ecosocial i la resiliència urbana, perquè passar-s'ho bé és revolucionari!

A LA DESCOBERTA DE L'HORT COMUNITARI



Divendres 30 d'abril, de 18 a 20 h

**A càrrec de Carol de l'Hort de la Font Trobada
i Ferran Altarriba Bertran**

En aquest taller veurem què estan cultivant les veïnes del barri, coneixerem els beneficis de les plantes aromàtiques i les flors, i aprendrem remeis casolans per tenir cura del nostre hort d'interior o de finestra. I el que és encara més important... Descobrirem el costat divertit d'autoabastir-nos. Que viure a la ciutat no t'impedeixi gaudir dels teus propis cultius!

A LA DESCOBERTA DEL MERCAT DE PAGÈS



Dissabte 8 de maig, d'11 a 13 h

A càrrec de Slow Food Barcelona i Ferran Altarriba Bertran

Els mercats no només són un espai on comprar productes de proximitat, més saludables i sostenibles, sinó que també són espais de trobada de persones que ens apropen a la pagesia i a les veïnes del territori. Vine a gaudir del batec propi del mercat i descobreix com podem passar-nos-ho bé fent una llista de la compra, organitzant el carretó, fent el recorregut per les parades...

A LA DESCOBERTA DE MONTJUÏC



Dimecres 12 de maig, a les 18 h

**A càrrec de Marc Talavera del Col·lectiu Eixarcolant
i Ferran Altarriba Bertran**

No et perdis aquesta oportunitat de reconnectar 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. T'apuntes a una descoberta plena d'olors i de sabors?



A LA DESCOBERTA DELS ESPAIS COMUNITARIS I LA LLAR

Dimecres 19 de maig, a les 18 h

Taller virtual a càrrec de Chiara Monterotti de SomlaClau i Ferran Altarriba Bertran

El camí cap a models econòmics, socials i ecològics justos no l'hem de fer soles! Al barri del Poble-sec hi ha diferents espais autogestionats de caràcter comunitari que treballen per promoure el consum responsable. Mentre coneixem aquestes iniciatives, farem un taller de cuina d'aprofitament. Obrirem les neveres i rebosts de casa nostra, agafarem el que estigui a punt de fer-se malbé i compartirem solucions gastronòmiques creatives per reduir el malbaratament alimentari i transformar els nostres residus en recursos. Entre pots, olles i conserves, buscarem el costat lúdic d'aprofitar bé els aliments que tenim a casa. Perquè la cuina d'aprofitament és molt divertida.

BONS HÀBITS

CURA DE LA BOCA

Dilluns 10 de maig, a les 18.30 h

A càrrec de Zero Waste Barcelona

En aquest taller parlarem de les pastes de dents comercials, col·lutoris i accessoris per la cura de la boca i veurem alternatives més naturals o casolanes. Tindrem en compte l'impacte ambiental que poden tenir i l'efecte en la nostra salut i elaborarem una pasta de dents personalitzable al gust de cadascú en directe.



ORGANITZA ELS TEUS MENÚS DE PRIMAVERA

Dijous 10 de juny, a les 18.30 h

A càrrec de Maria Alcolado

Amb una planificació de menús setmanals estalviem temps i diners, mengem més saludable i aprofitem tots els aliments que tenim a la nevera evitant que es facin malbé. Donarem unes pautes bàsiques de nutrició i dietètica i aclarirem dubtes per elaborar menús equilibrats per a tota la setmana. Parlarem dels grups d'aliments al nostre plat, de la seva qualitat i de les proporcions més recomanades. Serà un taller on crearàs els teus menús setmanals prenent d'exemple menús variats i nutritius per a totes les dietes: omnívora, vegetariana i vegana.

CUINANT VINCLES



Els aliments tenen un paper clau en els processos migratoris forçats. Amb motiu del Dia Mundial del Refugiat parlarem de les violències que afecten les dones migrades que sostenen les seves famílies a través del menjar i també un sistema alimentari que les explota a elles i a la terra.

ACULL UN PLAT

PS

Dimarts 1 de juny a les 18.30 h

Showcooking a càrrec de la Comissió Catalana d'Ajuda al Refugiat

Coneixerem les històries i receptes que han acompanyat les persones refugiades en el seu viatge fins a Catalunya. Una persona refugiada i un xef o especialista gastronòmic reconegut treballaran junts una proposta basada en un plat o preparació del país d'origen de la persona refugiada. Perquè la cuina no entén de fronteres.

EL DRET A UNA ALIMENTACIÓ CULTURALMENT ADEQUADA

Dimecres 9 de juny, a les 19 h

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

El dret a l'alimentació culturalment adequada fa referència al fet de garantir l'accés de totes les persones a aliments identificats, pensats i emocionalment acceptats com a "nostres", desitjats i adequats a la cultura alimentària pròpia. Històricament, i també en el context actual d'importants moviments de població arreu del món, per a moltes persones aconseguir aliments identitaris ha estat un repte. En aquestes circumstàncies, el menjar es torna encara més un lloc de refugi on es reviu els vincles socials i amb el territori d'origen, on s'alleuja el desarrelament. En aquesta xerrada abordarem la necessitat de posar al centre la dimensió social, emocional i cultural de l'alimentació mentre parlem sobre casos i estratègies existents, dificultats i alternatives per garantir aquest dret de les persones migrades als nostres territoris.



(IN)DIGESTIÓ: LLUITES I RESISTÈNCIES DE DONES EN EL SISTEMA ALIMENTARI

PS

Dijous 17 de juny, a les 20 h

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

Les protagonistes dels documentals "Solo son peces" i "Mamá, soy campo y soy ciudad" resisteixen en un sistema alimentari masclista i racista que invisibilitza les seves experiències de precarietat. Aquestes dones, des de diferents contextos i regions del món, han construït alternatives individuals i col·lectives empoderadores que ens fan reflexionar sobre tot allò que carrega el que ingerim. Coneixerem dues històries de resiliència, de creació de vincles i comunitats que reivindiquen sistemes alimentaris basats en el respecte per les identitats, vides dignes i la justícia social.

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'aprenquin les propietats dels ingredients i la manera de cuinar-los, on es treballi la participació, l'organització i la col·laboració. Convidem les escoles del barri a venir a la cuina del centre cívic a aprendre bons hàbits i a conèixer l'alimentació saludable d'una manera lúdica i divertida.

HORT DEL SORTIDOR

El Centre Cívic El Sortidor posa a la disposició de veïns, veïnes, col·lectius i escoles les taules de cultiu. Si hi teniu interès, podeu contactar amb nosaltres 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

ABRIL

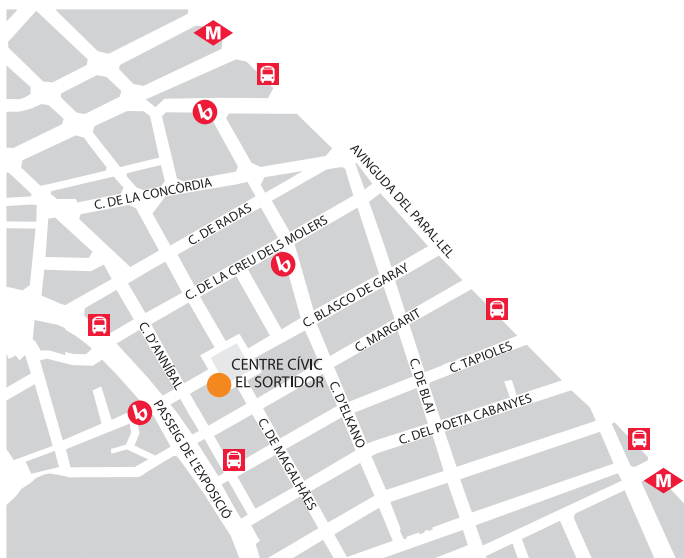
Dilluns 19	18.30 – 20.30 h	Tècniques de cocció: el sofregit i la cuina en cru	Taller virtual
Dimarts 27	18.30 – 20.30 h	Banchan	Taller virtual
Divendres 30	18 – 20 h	A la descoberta de l'hort comunitari	Activitat formativa

MAIG

Dimarts 4	18.30 – 20.30 h	Lasanyes vegetals per llepar-se'n els dits	Taller virtual
Dijous 6	18.30 - 20.30 h	Especial tentacles: calamar i canana	Taller virtual
Dissabte 8	11 – 13 h	A la descoberta del mercat de pagès	Activitat formativa
Dilluns 10	18.30 h	Cura de la boca	Taller presencial
Dimecres 12	18 h	A la descoberta de Montjuïc	Activitat formativa
Dijous 13	18 - 20 h	Fonaments de la cuina saludable i sostenible	Taller virtual
Dilluns 17	18 – 20 h	Oshi-sushi i chakin sushi	Taller virtual
Dimecres 19	18 - 20 h	A la descoberta dels espais comunitaris i la llar	Taller virtual
Dimecres 26	18.30 – 20.30 h	Amanides tailandeses	Taller virtual

JUNY

Dimarts 1	18.30 – 20.30 h	Acull un plat	Showcooking presencial
Dijous 3	18.30 – 20.30 h	Aperitius de revetlla	Taller virtual
Dilluns 7	18.30 – 20.30 h	Receptes sense fogons	Taller virtual
Dimecres 9	19 h	El dret a una alimentació culturalment adequada	Xerrada
Dijous 10	18.30 h	Organitza els teus menús de primavera	Xerrada
Dilluns 14	18.30 – 20.30 h	Cuina de les Illes Balears	Taller virtual
Dimecres 16	18 – 20 h	Cuina vegana de temporada	Taller virtual
Dijous 17	20 h	(In)Digestió: lluites i resistències de dones en el sistema alimentari	Cinefòrum a la fresca



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