

EL POBLE-SEC EN PEU DE JOC

Una investigació col·lectiva sobre el potencial lúdic de l'alimentació sostenible

Centre Cívic
El Sortidor



El Poble-sec en peu de joc

Afortunadament, al Poble-sec hi ha una gran quantitat d'espais i iniciatives que fan del barri un entorn alimentari sostenible i empoderador. Amb la seva complicitat, la primavera de 2021 vam dur a terme un cycle de tallers que tenien per objectiu explorar com aconseguir que les nostres pràctiques alimentàries siguin alhora responsables i divertides. En altres paraules, ens vam marcar l'objectiu d'explorar el potencial lúdic de l'alimentació sostenible i posar el joc al servei de l'activisme.

Vam plantejar el cycle com quelcom més que un conjunt de tallers: com a una investigació col·lectiva, horitzontal i inclusiva. Durant els mesos d'abril i maig vam engrescar el veïnat del barri a apropar-se a quatre espais del Poble-sec que creiem fonamentals per transformar els nostres hàbits de consum i la nostra relació amb el menjar. Vam explorar aquests espais des d'una mirada lúdica, conscients que, per generar canvis en el nostre estil de vida de manera sostinguda és molt important que aprenguem a gaudir-los. Experimentant en primera persona amb diferents activitats d'aprovisionament responsable, vam debatre com aquestes poden ser divertides alhora que sostenibles. Ens vam centrar en quatre d'elles en particular: cultivar el nostre propi menjar, comprar ingredients de proximitat, recol·lectar plantes silvestres comestibles, i cuinar aliments que estiguin a punt de fer-se malbé per aprofitar-los.

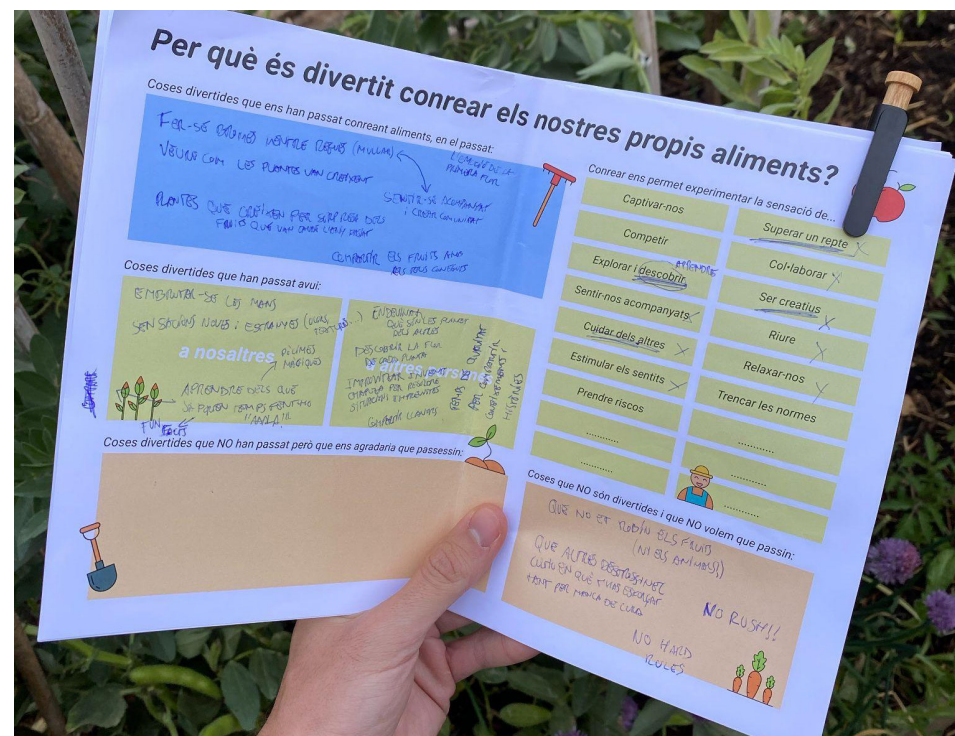
En aquest catàleg compartim algunes de les reflexions més interessants que van sorgir al llarg del cycle i proposem maneres d'enfocar l'alimentació responsable d'una manera divertida i social. L'objectiu és ajudar-nos a descobrir maneres de passar-ho bé cultivant, comprant, recol·lectant i aprofitant aliments de forma sostenible. Esperem que els resultats de la nostra investigació promoguin una transició més divertida cap a la consciència ecosocial i la resiliència urbana. Perquè nosaltres n'estem convençuts: passar-s'ho bé menjant bé és necessari. Qui ho ha dit, que amb el menjar no s'hi juga? Que comenci la revolució del joc!

Què pots aprendre d'aquest llibret?

Aquest llibret és un recull d'intel·ligència col·lectiva i empatia: ressalta una diversitat d'idees i experiències viscudes relacionades amb el que significa dur una alimentació sostenible. Els tallers van ser organitzats i facilitats per un grup

d'experts en diferents matèries: un investigador en joc i disseny d'experiències lúdiques, una antropòloga i gestora cultural, la impulsora d'un hort comunitari, el gestor d'un mercat de proximitat, un biòleg especialitzat en etnobotànica, i una arquitecta, activista veïnal i fundadora d'una associació d'ecologia i transició urbana. I vam comptar amb la participació d'un bon grapat de participants amb molta empena, moltes ganes, i moltes experiències personals i opinions a compartir.

A les següents pàgines fem un recull de les coses que van passar i que vam debatre al llarg dels tallers. Des d'experiències passades compartides per les participants a idees que van sorgir durant les activitats; tot orientat a descobrir el potencial lúdic de l'alimentació sostenible. Esperem que aquest petit recull ressalti aspectes relacionats amb aquestes pràctiques que ens ajudin a tots a divertir-nos menjant millor—per a nosaltres i per al planeta.



A la descoberta de l'hort comunitari

➔ Com ens ho podem passar bé cultivant els nostres propis aliments?

Cultivar els nostres propis aliments ens permet recuperar el control de l'alimentació, tenir una relació molt més directa amb allò que mengem, estar més informades respecte els processos de producció... D'altra banda, els horts comunitaris com l'Hort de la Font Trobada, són espais d'autoabastiment i aprenentatge on es desenvolupen una gran quantitat de tasques que requereixen paciència, dedicació, constància i cures. Tot això, seguint sempre els ritmes de la natura! En el primer dels tallers del cicle vam veure què estaven cultivant les veïnes del barri, vam conèixer els beneficis de les plantes aromàtiques i les flors, vam aprendre remeis casolans per tenir cura del nostre hort d'interior o de finestra... I el que és encara més important: aprenent i posant en pràctica totes aquestes coses, vam experimentar i debatre sobre el costat divertit d'autoabastir-nos.

Una de les reflexions més interessants que van sorgir en aquest taller és que cultivar els nostres propis aliments pot ser divertit tant individualment com col·lectivament. Per una banda, conrear un hort (encara que sigui petitó) és l'excusa perfecta per tenir temps de qualitat per a un mateix, per estar present i focalitzat en el moment, per deixar de banda preocupacions pròpies de la vida accelerada que moltes portem. Un hort és una gran font d'estímul sensorials: apel·la als nostres ulls (que boniques són les flors d'una alberginiera!) i a les nostres orelles (els ocells piulant, el vent fent remoure els arbres...), però també a les nostres mans (el tacte de la sorra molla) i a la nostra boca (que n'és de bona, la primera maduixa de l'any!). Cultivar menjar és també una font de sorpresa i novetat: ens permet veure créixer i evolucionar les nostres plantes i, de passada, ens porta a descobrir coses noves, a vegades estranyes, a vegades boniques, que no havíem vist mai. Finalment, una altra font de plaer personal derivada de tenir un hort és que ens empeny a ser creatius: per cuidar-nos-en hem d'improvisar nyaps constantment, trobant solucions enginyoses per resoldre tot el que sorgeixi amb els (pocs) recursos que tenim a mà.

Conrear aliments també pot ser una font de diversió col·lectiva. Per exemple, ens permet compartir els fruits de la nostra feina amb els nostres coneguts (un vertader acte d'amor!); o parlar-los de les bondats de cultivar el nostre propi menjar per intentar convèncer-los de fer-ho. Si formem part d'un hort comunitari,

aquesta diversió social es multiplica. Al taller ens va quedar claríssim que en un hort comunitari s'hi generen un bon grapat de dinàmiques socials molt positives: des de compartir aprenentatges (sovint sapastres i enginyosos, com dèiem abans), fruits, llavors i històries, fins a jugar a endevinar què són les plantes dels altres, o fer-se bromes com mullar-se els uns als altres quan fa molta calor. Un hort comunitari és com una petita família; no només t'alimentarà la panxa sinó també el cor.

Finalment, durant la visita a l'Hort de la Font Trobada també vam aprendre un factor clau per aconseguir un ambient distès i divertit a l'hora de conrear aliments: no hi pot haver pressa! Per aconseguir estar presents i gaudir del procés, és important no sobrecarregar-se de normes i obligacions; val més limitar-se a unes poques normes de respecte mutu i deixar que la resta flueixi per si mateix. Com podrem ser creatius o sorprendre'ns, si ho volem tenir tot sempre sota control?



✓ Consells per divertir-te conreant els teus propis aliments

- Dedica-li temps de qualitat a l'hort i, de passada, dedica-te'l a tu.
- Obre els sentits a tots els estímuls que l'hort et pot oferir. Embruta't, coi!
- Segueix amb cura l'evolució de les plantes. Cada dia veuràs coses noves.
- Atreveix-te a ser creatiu al llarg del procés. "Learning by doing", que diuen!
- Comparteix amb orgull part de la teva collita. Regalar menjar conreat amb les teves pròpies mans és el millor acte d'amor.
- Anima a amics, familiars i coneguts a intentar conrear també. Que corri la veu!
- Si formes part d'un hort comunitari, tracta'l com una família: comparteix, explica i escolta, juga, fes broma, ensenya i aprèn. Seràs part d'una comunitat preciosa.

Per què és divertit conrear els nostres propis aliments?

Coses divertides que ens han passat conreant aliments, en el passat:

- fer-se bromes mentre regues (p.ex. mullar-se) → sentir-se acompanyat i crear comunitat
- veure com les plantes van creixent → l'emoció de la primera flor
- jo sóc moltes plantes diferents! "gracies" em fa molta il·lusió quan veig que han nascut a l'hort flor
- compartir els fruits amb els teus coneguts
- plantes que creixen per sorpresa dels fruits que van caure l'any passat
- m'ha servit per desestressar-me

Coses divertides que han passat avui:

- embrutar-se les mans → sensacions noves i estranyes (olors, sorolls, textures)
- descobrir les plantes que comencen → fer que un espai sigui més bonic
- descobrir a altres persones → endevinar què són les plantes de cada planta → temps de qualitat (company, voluntariats i hobbies)
- que aprende troballis per que les plantes creixen més i més ràpidament → descobrir la flor de cada planta → fer broma? → compartir llavors
- aprendre dels que ja porten temps fent-ho "senyal" que, no sabem maldar per fer regar parats) → introduir noves espècies per resistir situacions imprevisibles
- pocimes màgiques
- descobrir a altres persones → reconectar amb la natura

Coses divertides que NO han passat però que ens agradaria que passessin:

- que la pluja deixi d'aparèixer a l'hort
- fer planter (que no ho he fet mai)

Conrear ens permet experimentar la sensació de...

| | |
|------------------------|--------------------|
| Captivar-nos | Superar un repte! |
| Competir | Col·laborar |
| Explorar i descobrir | aprendre |
| ser creatius | |
| sentir-nos acompanyats | Riure |
| Cuidar dels altres | Relaxar-nos |
| Estimular els sentits | Trencar les normes |
| Prendre riscos | |
| | |
| | |

Coses que NO són divertides i que NO volem que passin:

- que no et reguin els fruits!!!
- que la terra i les plagues s'omplin de fong o purg, que fa malbé les plantes
- que no se mueren les plantes
- no hard rules, només les super necessàries
- NO RUSH!**



A la descoberta del mercat de pagès

➔ Què hi ha de divertit en comprar al mercat de proximitat?

Els espais de venda directa com el Mercat de la Terra, a la plaça de les Tres Xemeneies, contribueixen al fet que la nostra alimentació sigui més sana, justa i ambientalment sostenible. Comprant productes de proximitat, ajudem a reduir l'impacte ambiental derivat del transport de les mercaderies, el producte és més barat i de més qualitat, i les productores guanyen capacitat de decisió sobre el què i com es produeix. Els mercats, però, no només són un espai on comprar productes de proximitat, sinó que també són espais de trobada de persones: ens apropem tant a la pagesia com a les veïnes del territori.

Al segon taller del cicle vam gaudir del batec propi del mercat i vam descobrir com podem passar-nos-ho bé anant-hi a comprar: fent una llista de la compra, organitzant el carretó, fent el recorregut per les parades... Tot fent una petita gimcana i movent-nos de parada a parada, vam interactuar amb paradistes i clients. Això ens va permetre viure en primera persona algunes de les coses meravelloses que ens pot aportar comprar en un mercat de proximitat.

En primer lloc, ens va quedar molt clara la vessant visual i sensorial de l'experiència d'anar al mercat. Ens permet descobrir productes nous, a vegades estranys, i ens assenyalava com ningú els canvis de temporada. Que emocionant és veure les primeres cireres de l'any! També ens permet tastar molts d'aquests productes, i així enriquir el nostre paladar. Una de les participants del taller va proposar una manera de canalitzar aquesta abundància d'aliments de forma lúdica: anant al mercat sense llista de compra i passejar sense rumb mentre imaginem què cuinarem tot veient els productes de temporada. Sense cap mena de dubte, el mercat de proximitat és un espai alhora estimulants i creatiu!

Però el mercat és també un lloc social. De fet, és un espai perfecte per formar i gaudir de connexions amb altres persones, persones molt diverses. En primer lloc, ens permet parlar amb els productors dels aliments que comprem: conèixer-los a ells i al seu producte i establir-hi un vincle emocional. Els productes no són l'única cosa que ens emportem a casa, també ens emportem històries. Sí, a més, hi anem de manera habitual, s'acaben generant llaços que converteixen els mercats en espais de cures. A qui no li agrada que en arribar a la parada el



reconeguim ("Hola, maco! Posem el mateix de sempre?") o que li facin petites bromes plenes de complicitat? Durant el taller vam parlar de com una gimcana podia ser una bona forma de trencar el gel quan anem al mercat, d'animar-nos a connectar amb els productors: ens anima a evitar la "desatenció cortès" (no fer preguntes per no molestar) i ens ajuda a connectar amb la gent més enllà de la relació de consum. I és que, si establim vincles, hi guanyem tots: productors, consumidors i societat.

Però el potencial social del mercat va molt més enllà de la relació client-productor. També és un lloc de trobada entre persones del barri. Per exemple, és probable que ens hi trobem, sense comptar-hi, amb amics o coneguts, per sorpresa. Una bona excusa per fer-la petar, posar-nos al dia i, fins i tot, compartir un beure o un petit tast. El mercat també ens posa en contacte amb persones desconegudes a qui reconeixem de vista—els "desconeguts familiars", en termes sociològics—amb qui ens agrada creuar mirades (i fins i tot somriures) encara que no hi hàgim parlat mai. Al mercat també hi podem conèixer gent nova, diferent al nostre cercle habitual d'amistats: una participant va compartir l'experiència de conèixer, per casualitat, un estudiant japonès en un mercat de Madrid, amb qui van compartir un dinar improvisat que va acabar desembocant en una bonica amistat. Ben mirat, el caràcter social del mercat pot ser una font de plaer fins i tot en dies en què no volem interactuar activament amb altres persones: només de veure el bon rotllo que hi ha entre els paradistes, o fins i tot amb els clients, ens sentirem una mica més connectats.

✓ Consells per divertir-te comprant en un mercat de proximitat

- Parla amb els productors: interessa't pels seus productes i les històries que hi ha al darrere, i forma un vincle personal amb ells. Ja veuràs que bonic que és que es recordin de tu i els teus gustos!
- Si et trobes una coneguda per sorpresa, pren-te el temps necessari per saludar-la. I, si us ve de gust, busqueu alguna cosa per tastar, que el mercat n'és ple!
- Para atenció a tota aquella gent a qui no coneixes personalment, però que reconeixes perquè te'ls trobes cada cop que vas al mercat. Regala'ls un somriure; a vegades, no cal parlar per sentir-nos connectats.
- Estigues disposada a conèixer gent nova: un mercat està ple de gent molt diversa amb qui segur que pots connectar!
- Fins i tot en dies en què no vulguis interactuar gaire amb altres persones, pots gaudir de l'element social del mercat. Només has d'aixecar el cap i mirar als paradistes: el seu bon rotllo, tant entre ells com amb els clients, se't encomanarà.
- Busca, explora, i remena; deixa que el mercat et descobreixi ingredients nous, fins i tot estranys que no havies vist mai. Si pots, tasta'ls i/o imagina quins plats podries cuinar amb ells.
- Si vas en grup, crea't una petita gimcana per descobrir cosetes amagades del mercat. Qui trobarà el producte més rar? Quina paradista produeix amb més proximitat? Jugar a respondre preguntes com aquestes et pot ajudar a trencar el gel i parlar amb les persones que formen part del cor del mercat.

Per què és divertit comprar al mercat de proximitat?

que una solista jugar no metria un cotó para jugar una menuda de joc...

Coses divertides que ens han passat en un mercat, en el passat:

- conèixer els productors
- Parlar amb un productor de formatges (exemple mercat d'Oxford)
 - que no coneixes però a qui reconeixes cada cop que ves al mercat
 - organitzar el carro per pesos, mides...
- Començar a inventar receptes mentre veus tots els ingredients que hi ha i decisions que compres i a la vegada en cançons i veure com la botla brega de cerveses cònci que no buccaste
- Trobar una coliflor lila (exemple mercat de Lincoln)
 - descobrir nous productes de coses creges (exemple mercat Hong Kong)
 - O quan un mercat exòtic és un museu de coses creges (exemple mercat Hong Kong)
 - Canvi de temporada: de cop, tot canvia i tens la sorpresa de no saber que trobaràs veure productes amb els quals retrobar sabors de qui eres petita no essem familiaritzats

Ens permet experimentar la sensació de...

| | |
|------------------------|--------------------|
| Captivar-nos | Superar un repte |
| Competir | Col·laborar |
| Explorar i descobrir | Ser creatius |
| Sentir-nos acompanyats | Riure |
| Cuidar dels altres | Relaxar-nos |
| Estimular els sentits | Trencar les normes |
| Prendre riscos | |
| | |
| | |

Coses divertides que han passat avui:

- "The touch aka abans de saber-ho", fent referència a quan veiem tocar el compost (harmless interactive joke)
- tastar tot tipus de productes
- algú xafem el compost ("soor into" el camp)
- un nen anava amb patins ;)
- Veure el bon rotllo entre els mercaderistes
- La gimcana ha sigut: els productors han estat super agradables i connectar amb els paradistes (ice breaker)
- Veure el bon rotllo entre productors i compradors
- anar en grup
- tenir una excusa per preguntar

Coses divertides que NO han passat però que ens agradaria que passessin:

- themed events? as a social catalyst?

Coses que NO són divertides i que NO volem que passin:

- no mola esperar molt, fer molta cua
- com evitem la "desatenció cortès" (goffman)
- trencar amb el model capitalista de "el dèdic tempo pu, em comprar"
- et sents malament preguntant si no acabes comprant



A la descoberta de les plantes de Montjuïc

➔ Per què és divertit recol·lectar plantes silvestres comestibles?

Recuperant els usos tradicionals de la vegetació del nostre entorn podem afavorir el desenvolupament d'un model agroalimentari més just, més sostenible i més saludable. Al tercer taller del cicle vam reconnectar amb la vegetació del territori fent una passejada etnobotànica per la muntanya de Montjuïc. Vam aprendre coses sobre plantes útils que tenim a tocar, sobre com podem incloure-les en els nostres menús, quines propietats tenen, com i quan collir-les... Tot recol·lectant, parlant i caminant vam connectar amb la joia que ens aporta recollir ingredients deliciosos dels nostres entorns més propers.

Un dels plaers més evidents que ens pot proporcionar el fet d'espigolar plantes silvestres és el de redescobrir l'entorn urbà, de mirar-lo des d'una altra perspectiva. Durant el taller, vam començar per examinar el pati interior del Centre Cívic El Sortidor, i vam descobrir fins a 7 plantes comestibles. Va ser una experiència revel·ladora, fins al punt que una de les participants va exclamar, tota sorpresa: "Aquí hi podríem sopar!"

Acostumar-nos a collir plantes i fruits silvestres comestibles no només ens ajuda a veure el nostre entorn més proper d'una manera diferent; també ens anima a parar atenció a com aquest entorn evoluciona. Una participant del taller va compartir una experiència personal que ho exemplifica molt bé: de petita, li agradava molt collir mores, i veure que començaven a sortir-ne pels esbarzers era un moment assenyalat al seu calendari.

Espigolar plantes silvestres també té un element de repte molt emocionant. Per exemple, qui no ha sentit un plaer immens en collir un rovelló preciós que estava amagat sota uns arbustos i al qual costava un munt d'arribar? Al taller, vam experimentar un d'aquests moments en els quals vam haver de posar-nos mans a l'obra per collir una flor d'un arbre que quedava massa amunt per arribar-hi amb les mans; amb col·laboració i enginy, vam aconseguir collir-la utilitzant diversos pals que vam trobar pels voltants. Aquest repte també pot tenir un vessant social; per exemple, entre cercles de boletaires és comú el sentiment de competició sana a l'hora de veure qui omple més el cistell. El sentiment de



recompensa a l'hora d'espigolar ingredients silvestres també pot ser causat per la raresa de les nostres troballes: com més rar i preuat sigui el que collim, més ens emocionarà.

Finalment, com tota activitat relacionada amb el menjar, espigolar plantes silvestres té una component social molt potent. En primer lloc, és una excusa perfecta per establir vincles i crear memòries compartides. Les participants del taller van compartir un bon grapat de memòries de com espigolaven amb la mare i l'àvia, de com menjaven cireres de bosc amb el fill... Autoabastir-se a l'entorn natural, en grup, és una manera preciosa de fer comunitat que s'estén més enllà de la mateixa recol·lecta: si collim ingredients comestibles junts, és probable que els dies vinents mengem el mateix, així que encara que ho mengem separats en certa manera estarem junts. També és una oportunitat per tenir cura els uns dels altres, de compartir parts de la recol·lecta i de convidar-nos els uns als altres a tastar el que anem trobant pel camí. Espigolar en grup també pot donar peu a dinàmiques divertides entre experts i novells, com per exemple jocs de l'estil de "fred, fred, calent, calent" o "a veure qui sap...?"; jocs que, a banda de ser divertits, ens ajuden a transmetre coneixement popular i evitar que es perdi.

A la descoberta dels espais comunitaris i la llar

➔ Com podem passar-nos-ho bé aprofitant el menjar que tenim a casa?

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. A la quarta i darrera activitat del cicle vam conèixer algunes d'aquestes iniciatives mentre fèiem un taller de cuina d'aprofitament. Guiats per la Chiara, de SomlaClau, vam obrir les neveres i rebosts de casa nostra, vam agafar el que estava a punt de fer-se malbé i vam compartir solucions gastronòmiques creatives per reduir el malbaratament alimentari i transformar els nostres residus en recursos. Entre pots, olles i conserves (i connectats a través de Zoom), vam buscar el costat lúdic d'aprofitar bé els aliments que tenim a casa. Perquè la cuina d'aprofitament és molt divertida, i tant que ho és!

La primera forma de diversió que vam detectar mentre cuinàvem guiats per la Chiara té a veure amb l'experimentació i la creativitat. Durant el taller, una participant i la seva filla van compartir la seva tradició de jugar a fer pocions amb les peles i sobres que no es poden menjar, abans de llençar-les. Aquesta és una forma molt interessant d'introduir els més petits al món de la cuina d'aprofitament, fent que passin una bona estona mentre donen un últim (i divertit) ús a parts no comestibles dels aliments.

Però els adults també podem fer experiments amb les parts comestibles! Provant combinacions noves amb fruites i verdures que no coneguem caire, intentar noves tècniques de cocció... Com molt bé va apuntar una participant del taller: "es muy importante inventar en la cocina!".

Fer cuina d'aprofitament és, com diu la Chiara, un "acte artístic i de creativitat. Has d'improvisar constantment, però gairebé sempre surt bé". Una manera molt divertida de conèixer els ingredients des d'un altre punt de vista és inspeccionar-los, dissecionar-los... O com diria una participant, "fer-los una autòpsia". Tot això també té una component de misteri important... Abans de començar, mai saps amb quins ingredients cuinaràs! "Què toca avui?". Aquest element exploratiu i experimentador de la cuina d'aprofitament té truc: les receptes són molt generoses

i flexibles i permeten ser molt creatiu sense prendre grans riscos. Per si no n'hi hagués prou, els resultats són molt bons i duren! Com deia una participant: "aquest joc té premi! NYAM!"

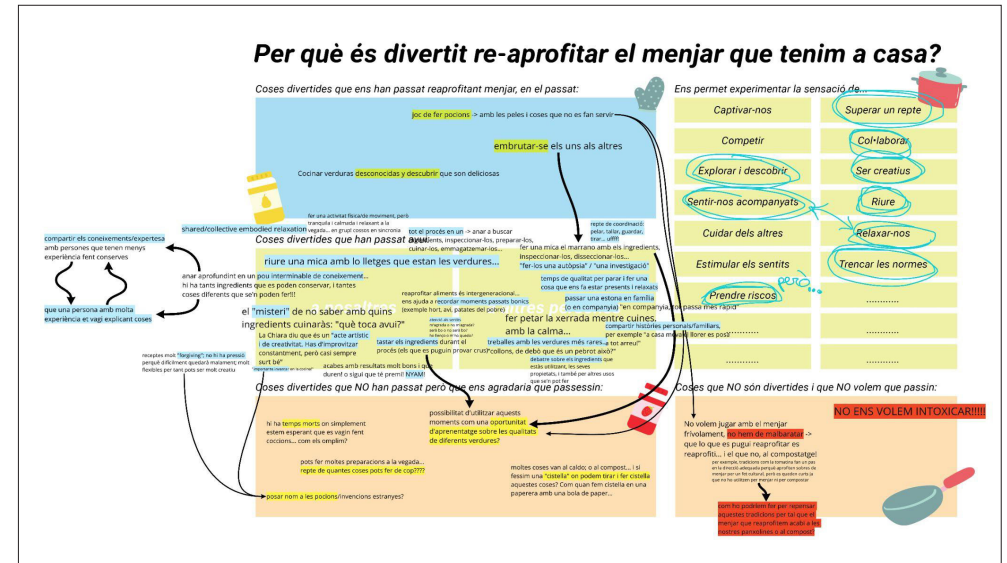
Fer cuina d'aprofitament també pot ser divertit en l'àmbit social. En primer lloc, és una meravellosa oportunitat per compartir, ensenyar i aprendre. Els més experts poden compartir els seus coneixements amb persones que tenen menys experiència fent conserves; mentre que els menys experts poden gaudir de la joia que una persona amb molta experiència et vagi explicant coses, com va fer la Chiara durant el taller. Aquestes converses són una plataforma immillorable per debatre sobre ingredients i cultura gastronòmica i, per tant, per aprendre i descobrir noves maneres d'entendre el menjar. També són una bona ocasió per compartir històries de caràcter personal i/o familiar.

Les participants del taller van compartir un bon grapat d'idees pel que fa al caràcter lúdic i social de la cuina d'aprofitament, des d'algunes de molt esbojarrades (per exemple, embrutar-se els uns als altres), fins a altres de més tranquil·les (per exemple, gaudir d'una activitat grupal de moviment calmat i relaxant). Queda clar que el caràcter social d'aquesta pràctica alimentària és tan ric i divers com les seves qualitats gastronòmiques!

Finalment, durant el taller, les participants van proposar oportunitats per dotar la cuina d'aprofitament d'un vessant encara més lúdic. Algunes de les idees més aplaudides van ser: omplir els temps morts durant les coccions amb petits jocs de paraules; posar-se el repte de fer tantes preparacions a la vegada com sigui possible; posar noms divertits a les preparacions més experimentals; o utilitzar aquestes experimentacions com a oportunitat d'aprenentatge sobre les qualitats de diferents verdures. La cuina d'aprofitament ja és divertida, i té molt de marge per ser-ho encara més. Explorem-la!

✓ Consells per divertir-te fent cuina d'aprofitament

- Sigues creatiu: experimenta amb els ingredients, prova combinacions noves i posa noms divertits a les teves invencions.
- Introdueix els més menuts a la cuina: convida'ls a jugar fent pocions màgiques amb les restes no comestibles del menjar que aprofitis.
- Embruta't i embruta als altres, que no fa mal!
- Si tens experiència, ensenya; si no, obre't a ser ensenyat. Quina joia, compartir receptes i tècniques delicioses!
- Quan et sentis segur de les teves capacitats a la cuina, posa't reptes. Quantes conserves aconseguiràs fer d'un plegat?



Equip investigador

 Aquest catàleg és el resultat d'una investigació col·lectiva

En **Ferran Altarriba Bertran** és investigador en disseny i tecnologia, afiliat a l'Escola Universitària ERAM (Universitat de Girona) i al Gamification Group (Tampere University, Finlàndia). La seva recerca explora com dissenyar experiències (tecnològiques o no) que ressaltin el caràcter lúdic i social de situacions i activitats de la vida diària. Durant el cicle de tallers, en Ferran va dinamitzar les converses per orientar la nostra mirada cap al vessant divertit i juganer de les diferents activitats d'aprovisionament responsable que vam tractar.

La **Judit Balasch** és antropòloga social i cultural, i la coordinadora del projecte "A Taula! Cicle de Cultura i Gastronomia". Va idear el cicle d'activitats i en va establir el marc teòric, va posar en contacte les diferents persones que hi van participar i va acompanyar les veïnes durant la investigació.

La **Carol Fraile** és activista veïnal i membre de l'Associació de l'Hort de la Font Trobada, l'hort comunitari del barri, un espai d'educació ambiental on es fomenten les pràctiques d'agricultura ecològica i la sobirania alimentària. Amb ella vam descobrir l'Hort de la Font Trobada i vam explorar com cultivar els nostres propis aliments pot ser un procés enormement gratificant.

El **Mercat de la Terra** és un mercat de pagès que s'organitza cada setmana als Jardins de les Tres Xemeneies. És una iniciativa de Slow Food. Amb membres de l'organització i els i les paradistes vam descobrir la part més divertida de comprar productes de proximitat.

En **Marc Talavera Roma** és Doctor en Biologia especialitzat en etnobotànica, agroecologia, ecologia forestal i comunicació científica. Membre fundador del Col·lectiu Eixarcolant, que treballa amb la recuperació de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals. Amb ell vam fer una sortida per Montjuïc on vam aprendre a identificar les que tenim a tocar del barri i en vam descobrir les propietats.

La **Chiara Monterotti** és doctora en arquitectura sostenible, especialitzada en certificacions ambientals d'edificis i amb passió personal per l'aprofitament alimentari, l'agroecologia, l'autoproducció i la permacultura. Tot el que aprèn amb la pràctica ho comparteix als assessoraments, certificacions, tallers, xerrades, projectes de sensibilització i empoderament, amb el desig de contribuir a millorar la vida de les persones.

L'equip investigador també va estar format per un grup de veïnes del barri:

Francesca Bayre, Maria Teresa Benito, Luciana Coconi, Paola Conci, Montserrat Clerch, Silvia Curcó, Maria Domingo, Xènia Elias, Maria Elizalde, Montse Espelta, Carolina Fraile, Alejandro García, Alicia López, Encarna Manzano, Fernando Martinez, Chiara Monterotti, Sara Montserrat, Juan Nuñez, Chiara Passotti, Laura Perez, Melina Andrea Perroe, Lina Rafecas, Laura Rodes, Maria Luisa Rodriguez, Gemma Rovira, Tamara Sancho, Vanda Tarouca, Olena Tigova, Anna Katharina Voss i Sara Zamana

Centre Cívic El Sortidor

Plaça del Sortidor, 12 · 08004 Barcelona

Tel. 934 434 311

ccelsortidor@bcn.cat

barcelona.cat/ccelsortidor



Coordinadora d'entitats
 **Poble Sec**