Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Receptes il·lustrades 2022

Il·lustracions de Monse Fransoy

El Sortidor

Coordinadora d'entitats

Poble Sec

Ajuntament de Barcelona

Agraïments:

Mariel Brahim, de *Las Espigadoras*

Anna Bozzano, d'*El Peix al Plat*

Mercè Tafalla, de *La Raposa*

Souhail Basli, de *Petit Montjuïc* amb *Menja't Montjuïc*

Eudald Candaló, d'*El Carro Gros* amb *Menja't Montjuïc*

David Moreno, del *Forn Santa Madrona*

Anna Serrano, veïna del barri

Chiara Monterotti i Mariel Brahim, de *SomlaClau* i de *Las Espigadoras*

Zhora Chafedi i Marco Serzedo, del *Menjador de La Base* amb *L'Etnogràfica*

Emmanouil Tsoupras, veí del barri

Edu Balsells, de *Ramats al bosc*

Yousef Doubal, d'*Espai Mescladís*

Diana Pérez, de *Cuinaima* amb *Abrazo Cultural*

Monse Fransoy – *Platillos Volantes*
Darrera de "platillosvolantes.es", hi ha la Monse Fransoy, una il·lustradora del Poble-sec, que xala de valent cuinant, dibuixant receptes i compartint-les!!
@platillosvolantesilustracion · monsefransoy.blogspot.com

El projecte ***A Taula! Cicle de Cultura i Gastronomia*** està orientat a explorar l'alimentació en totes les seves dimensions i compartir recursos per empoderar-nos en els nostres hàbits i pràctiques relacionades amb el menjar.

La cuina del Sortidor és un espai de trobada on embrutar-se les mans, acompanyar-nos en els nostres aprenentatges culinaris, conèixer la constel·lació de projectes i iniciatives d'alimentació sostenible que hi ha al territori, compartir dubtes i consells, olorar i degustar receptes delicioses...

Aquest receptari il·lustrat és un tastet de les línies de treball de projecte ***A Taula!*** on trobareu 14 receptes de 12 de les activitats que s'han dut a terme durant l'any 2022, 10 de les quals s'han dut a terme amb veïnes i entitats del barri.

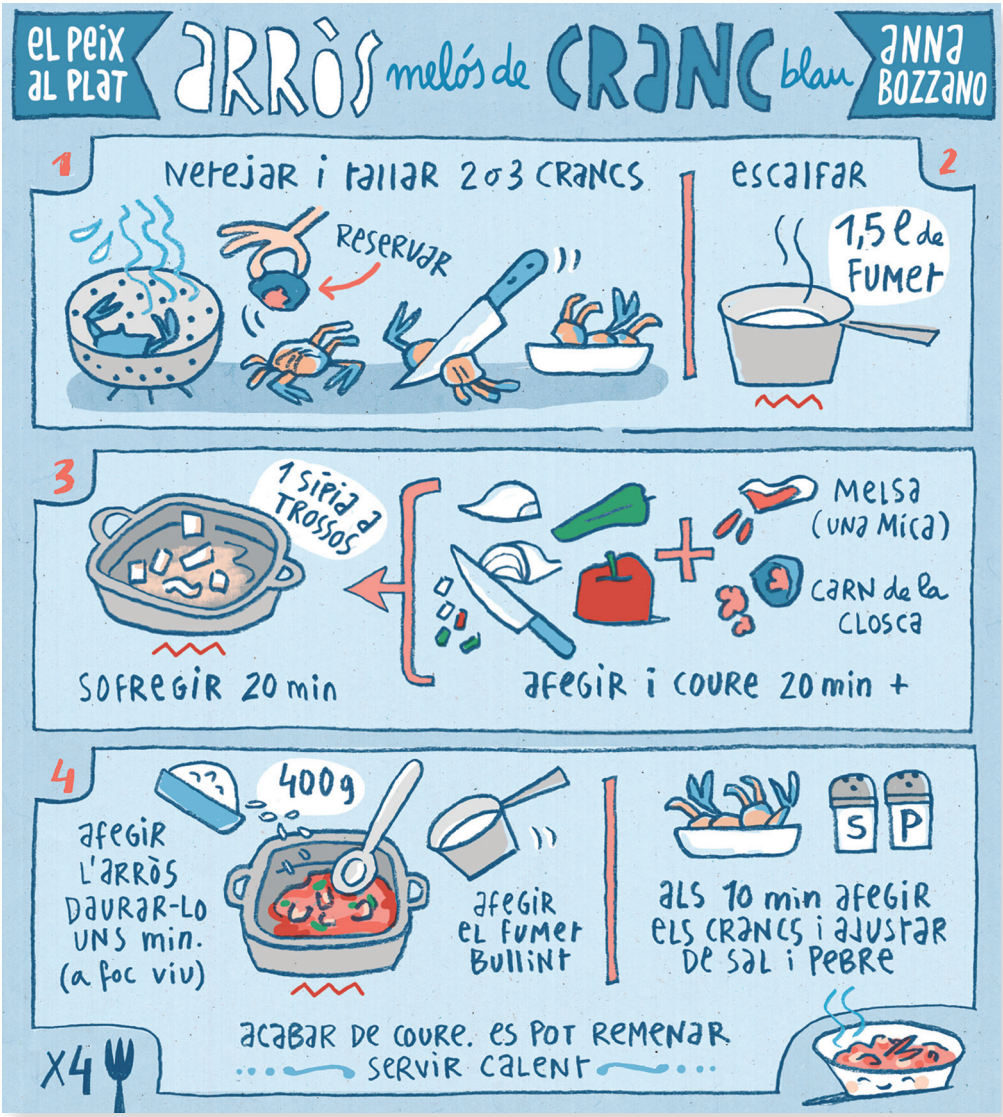
En la línia de l'acció comunitària, hi ha representades quatre receptes tradicionals vinculades a dates assenyalades del calendari festiu com són la Fira de Sant Ponç, la Revetlla de Sant Joan, la Festa Major i el Nadal.

També hi ha quatre receptes que busquen visibilitzar la gran riquesa de cultures alimentàries que hi ha al territori i posar en valor la diversitat a través dels sabors tot cuinant ingredients d'orígens diversos.

Altres quatre, de les receptes que s'han escollit, estan vinculades a la perspectiva ambiental del projecte i pretenen fer de la cuina una eina de transformació social que ens permeti avançar cap a un futur més sostenible i més just.

En col·laboració amb entitats feministes i amb perspectiva de gènere s'han triat les receptes de La Raposa i de l'Etnogràfica amb el Menjador de La Base.

Esperem que us agradin i que les cuineu amb companyia.
Bon profit!



ARRÒS MELÓS DE CRANC BLAU

Anna Bozzano · *El peix al plat*

L'increment de població del cranc blau està afectant el sector pesquer de zones com el Delta de l'Ebre. Al taller de l'Anna, biòloga marina, fundadora del projecte de divulgació El Peix al Plat i veïna del barri, vam descobrir que consumint espècies invasores com aquesta podem contribuir a controlar el seu creixement i a recuperar l'equilibri dels ecosistemes d'una manera deliciosa!

FORMATGES VEGANS

Mercè Tafalla · *La Raposa*

Durant aquesta sessió, vam elaborar formatges vegans a base de fruits secs i d'altres ingredients de proximitat amb la Mercè, terapeuta feminista i cuinera que, entre d'altres, col·labora amb la cooperativa La Raposa, situada al barri de Poble-sec, on hi conviuen un bar vegà i una llibreria feminista. A més, dins i fora de les portes del local es realitzen activitats lúdiques i culturals.

SAL DE PELES

Mariel Brahim · *Las Espigadoras*

En aquesta activitat els infants del barri van aprendre la importància de dignificar els aliments i aprofitar-los per evitar que acabin a la brossa gràcies a la Mariel, cuinera i veïna del barri que forma part de Las Espigadoras, projecte comunitari de lluita contra el malbaratament i la pèrdua d'aliments al barri de Poble-sec.

SALMOREJO

Mariel Brahim · *Las Espigadoras*

D'aquesta activitat amb la Mariel en van sortir les dues receptes que us il·lustrem en aquestes dues pàgines, la *sal de peles* i el *salmorejo*. Gaudiu-les aprofitant.

XAI AL FORN

Edu Balsells · *Ramats al bosc* / Souhail Basli · *Menja't Montjuïc*

Què té a veure la nostra alimentació amb els 539 incendis que es van produir a Catalunya l'estiu de 2021? Amb el cicle Boscos vam descobrir què podem fer les consumidores per avançar cap a sistemes de gestió forestal que facin el nostre territori més resilient al canvi climàtic.

Mentre L'Edu, pastor transhumant, explicava com la ramaderia extensiva és una eina imprescindible per la prevenció d'incendis en Souhail, cuiner del restaurant Petit Montjuïc, va preparar una recepta de xai a l'estil algerià.

ESCABETX DE VERAT AMB CÍTRICS

Eudald Candaló · *Menja't Montjuïc*

Amb motiu del 40è aniversari de la Fira de Sant Ponç al Poble-sec vam organitzar una sessió de showcooking a la plaça Bella Dorita amb l'Eudald, propietari del restaurant El Carro Gros situat a la Plaça del Sortidor. També és un dels impulsors del projecte Menja't Montjuïc, creat arrel de la crisi que va patir el sector de la restauració durant la pandèmia amb la voluntat d'enfortir la xarxa de restauradors de proximitat i vincular-la amb l'oferta cultural de Montjuïc.

TAGÍN DE POLLASTRE

Yousef Doubal · *Espai Mescladís*

Només 60 quilòmetres ens separen del Marroc, però la distància simbòlica que hem establert històricament amb el país veí és molt gran. Amb la companyia del Yousef, alumne del programa d'inserció laboral Cuinant Oportunitats que es desenvolupa al restaurant-escola d'Espai Mescladís, vam conèixer la rica i diversa gastronomia marroquí.

COCA DE SANT JOAN

David Moreno · *Forn Santa Madrona*

La coca de Sant Joan és un dels productes de rebosteria més coneguts al calendari pastisser català. En aquest taller en David, mestre forner al forn centenari Santa Madrona del carrer Blai, ens va ensenyar a fer la massa de brioix i a guarnir-la amb matèria prima ecològica, de proximitat i amb una elaboració artesanal, tai i com treballen al seu establiment.

RATAFIA

Anna Serrano

Amb les plantes associades a les celebracions del solstici d'estiu s'elabora una de les begudes més nostrades del territori: la ratafia. L'Anna és artesana, fitoterapeuta, tallerista i veïna del barri. Les seves especialitats són la cosmètica natural, les plantes remeieres i el seu ús gastronòmic i medicinal. Amb ella vam aprendre a elaborar ratafia amb herbes remeieres de temporada coincidint amb la festa de Sant Joan.

1. Deixar 40 dies a sol i serena tapat amb un drap ajustat amb una goma
(Sacsejar el pot un cop per setmana)
2. Colar i rebaixar l'aiguardent
• Calentar 750ml d'aigua. Desfer-hi 1 kg de sucre. Deixar-ho refredar.
• Afegir 750ml d'aigua freda. Abocar-ho a la ratafia.
• Deixar-la 10 dies en repòs, embotellar i llesta per a consumir.
el licor de l'amistat i elixir de la llarga vida!
Natural o fresqueta!!
Salut!
Fem ratafia! [Anna Serrano]

CANASTA DE PLÁTANOS

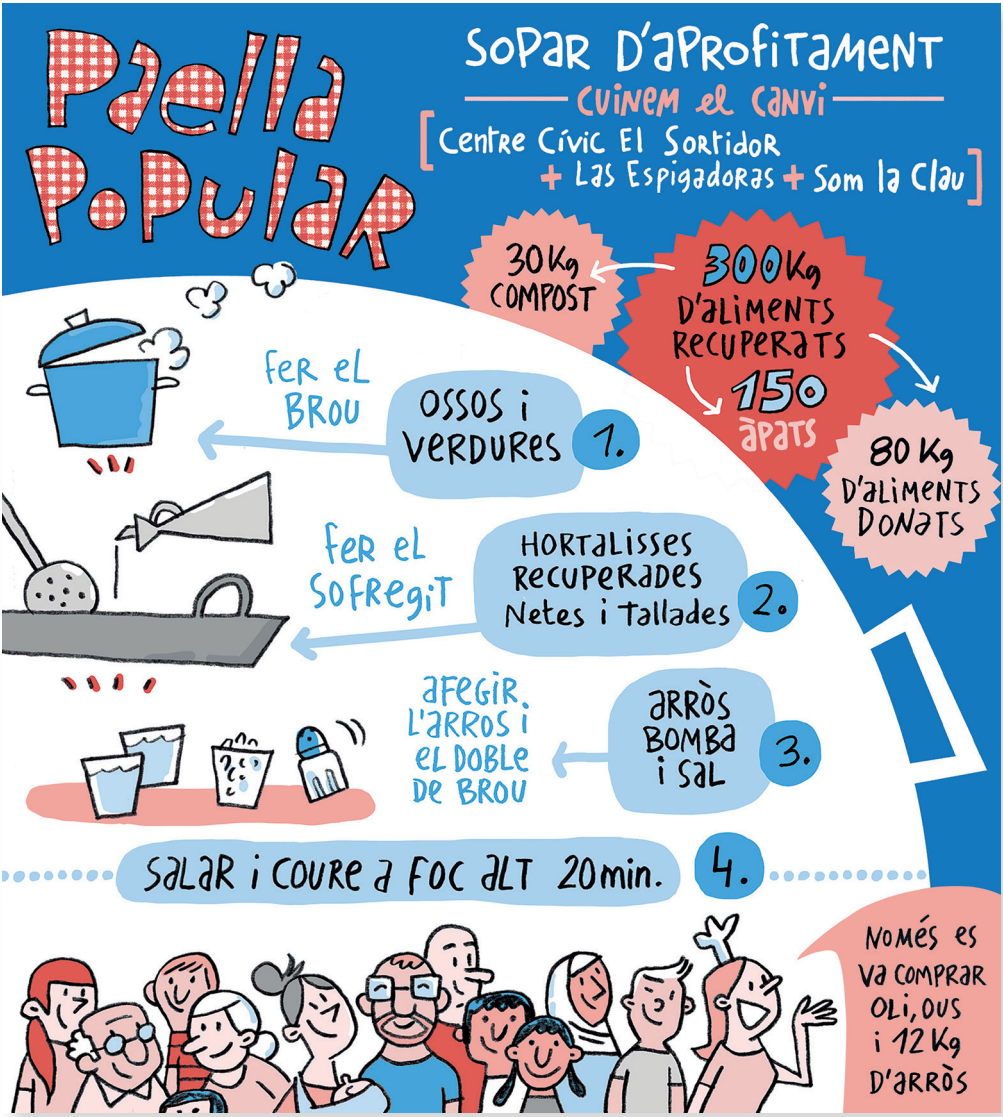
Diana Pérez · *Abrazo Cultural*

En aquesta activitat les famílies es van impregnar de les olors i dels sabors de la cuina colombiana amb receptes senzilles i originals de la mà de la chef Diana Pérez, del projecte *Cuinaima* i de l'associació Abrazo Cultural que, promou la interculturalitat a través de cursos d'idiomes, tallers vivencials i capacitació especialitzada.

CEVICHE DE BUTIFARRA BLANCA

Diana Pérez · *Abrazo Cultural*

El projecte compta amb professors de més de 15 països que abracen la diversitat cultural, ètnica, lingüística i de gènere.
Elles i ells son protagonistes i comparteixen les seves cultures amb la ciutadania local i amb les organitzacions per a potenciar la multiculturalitat i trencar estereotips.



PAELLA POPULAR

Chiara Monterotti · *Som La Clau*

En el marc de la Festa Major del Poble-sec va tenir lloc la 2a edició del sopar d'aprofitament Cuinem el Canvi a la Plaça del Sortidor, on 60 veïnes voluntàries van fer possible la preparació d'un menú popular per a 150 persones amb aliments recuperats d'una trentena de comerços del barri.

Aquesta iniciativa que vam coorganitzar amb l'associació SomlaClau -ecologia i transició eco-social-, i Las Espigadoras, liderades per Chiara Monterotti, va servir per demostrar que es llença massa menjar, aliments que encara es poden aprofitar i que poden formar part d'àpats originals i boníssims.

OKRA CONFITADA I XILI HABANERO ENCURTIT

Zohra i Marco · *L'Etnogràfica*

A la cuina del centre vam compartir gustos, sabers i usos culinaris de productes com l'okra, la mongeta de metre, l'upo, xilis picants i la fulla de boniato, aliments amb orígens diversos produïts localment per la petita pagesia del Parc Agrari del Baix Llobregat. Gràcies a L'Etnogràfica i al seu projecte APPAT (Aliments de proximitat per a tothom) vam poder cuinar receptes gustoses i sorprenents de la mà de la Zhora i en Marco del menjador de La Base, al Poble-sec.

GALETES GREGUES DE NADAL

Emmanouil Tsoupras

Amb infants del barri ens vam embrutar les mans i vam gaudir aprenent com altres cultures per Nadal celebren i comparteixen diferents tradicions i aliments. Amb l'Emmanouil, enginyer agrònom, cuiner i veí del Poble-sec, vam cuinar en família les autèntiques galetes que no poden faltar a les llars gregues durant les festes nadalenques.

slurp

CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

Plaça del Sortidor, 12 · 08004 Barcelona · Tel. 934 434 311
Horari: de dilluns a divendres de 8.30 a 22 h,
dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 21 h, i diumenges de 10 a 14 h.
ccelsortidor@bcn.cat · ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor

facebook/centrecivic.elsortidor twitter.com/ccelsortidor

instagram.com/ccelsortidor

COORDINADORA D'ENTITATS DEL POBLE-SEC

Elkano, 24 · 08004 Barcelona · Tel. 933 299 952 · coordinadora@poblesec.org
Horari: de 10 a 13.30 h i de 17 a 21 h, de dilluns a divendres. www.poblesec.org

TRANSPORTS

Poble-Sec (L3) i Paral·lel (L2 i L3)
20, 21, 36, 55, 91, D20, D 50, H14, V9, V11
Parada 234: Pg. de l'Exposició – Blasco de Garay
Parada 235: Av/Paral·lel, 98 · Parada 373: Av/Paral·lel, 132

PER A MÉS INFORMACIÓ

barcelona.cat/ccelsortidor

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