

Centre Cívic El Sortidor

A TAULA! CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

Hivern 2026

El Sortidor



Districte de
Sants-Montjuïc

Coordinadora d'entitats



Poble Sec

A TAULA! Cicle de cultura i gastronomia és el projecte singular del Centre Cívic El Sortidor. Un espai per explorar l'alimentació en totes les seves dimensions i compartir recursos per empoderar-nos en els nostres hàbits i pràctiques relacionades amb el menjar.

Us convidem a conèixer i a tastar la programació de tardor.
Que vagi de gust!



Foto de portada: Imatge creada durant el taller de cuina Street food de Mumbai, de l'Aula del Gourmet, amb els ingredients utilitzats i l'emplatat final de les receptes cuinades per l'alumnat. Aquesta fotografia forma part del projecte Receptes Il·lustrades. Fotògraf: Juan González del Cerro.

INSCRIPCIONS I RESERVES

Inscripcions en línia: elsortidor.inscripcionscc.com

Presencials de dilluns a divendres, de 9 a 21 h

Tallers de cuina: Inscripcions a partir del 9 de desembre. En línia a partir de les 8 h.

Activitats culturals: Inscripcions a partir del 7 de gener, el 26 de gener per les activitats de febrer i el 23 de febrer per les activitats de març. En línia a partir de les 10 h.

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

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.

Per a més informació sobre reducció i subvenció dels preus dels tallers adreceu-vos al centre.

*Preus pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.

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.



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.



ACTIVITATS EN PERSPECTIVA AMBIENTAL



CUINA VEGETARIANA O VEGANA



ACTIVITATS EN PERSPECTIVA DE GÈNERE



ACTIVITATS EN FAMÍLIA

TALLERS DE CREATIVITAT

CREATIVITAT A TAULA

Explorarem la nostra vessant més creativa i ens iniciarem en tècniques de diferents disciplines artístiques com l'artesanía o l'expressió gràfica i les humanitats, fent-les dialogar amb la gastronomia.

TALLERS DE CUINA

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.

ACTIVITATS CULTURALS

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.

A PEU DE CARRER

Coneixerem les manifestacions culturals culinàries que ens apropen als altres mitjançant les celebracions del calendari festiu.

PROJECTES COMUNITARIS

Coneix i participa dels
nostres projectes



COMUNITAT 360°

Comunitat 360° és un projecte del MNAC que té com a objectiu teixir vincles amb diferents contextos socials en l'aliança amb els Centres Cívics del territori, pensant el museu com una llar per tal de generar espais de familiaritat, diàleg i, concretament en la col·laboració establerta amb Creu de Molers i A Taula!, comensalitat. Gaudir de cuinar, descobrir vincles entre les arts i la pràctica culinària, i menjar juntes es converteixen aquí en un ritual per repensar les formes que podem crear d'aixopluc i cura col·lectiva.

CUINEM EL CANVI

Projecte coorganitzat amb l'associació SomLaClau per donar a conèixer quines solucions i iniciatives hi ha al territori per a combatre el canvi climàtic, a més d'aprendre diferents maneres d'aprofitar els aliments per avançar cap a un barri residu zero.

EL BARRI A TAULA!

El projecte A Taula! Cicle de cultura i gastronomia acull projectes de caràcter social desenvolupats per les entitats del territori que reverteixen en el veïnat del Poble-sec o bé per associacions sense ànim de lucre de la ciutat que treballen amb persones i col·lectius en situació de vulnerabilitat.

CREATIVITAT A TAULA

SKETCHING GASTRONÒMIC

Dijous, de 19 a 21 h, del 22 de gener al 12 de març

Preu: 64,66 € (8 sessions)

Tallerista: Ricardo Hermida

En aquest taller començarem el nostre propi receptari il·lustrat a través d'esquetxos d'aliments i plats molt especials de diverses parts del món, que podrem observar en directe. Aprendrem a veure els aliments i els seus colors, les espècies de diverses parts del món i les eines que farem servir per cuinar, creant el nostre propi llibre de receptes. Material a càrrec de les alumnes.



L'AULA DEL GURMET

AMB CARXOFA

Dimecres 15 de gener, de 18.30 a 21 h

Preu 16, 86 € - Suplement: 7 €

Tallerista: Muntxa Holgado de Cuinant Cultures

La flor més versàtil de l'hivern! La farem confitada, a la morisca en *tajín*, en carpaccio de dues maneres i escabetsxada amb *kombutxa*...trencant esquemes!



PASTISSETS CAMBODJANS

Dijous 22 de gener, de 18.30 a 21 h

Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €

Tallerista: Sithy Saem

Al sud-est asiàtic i en particular a Cambodja, és típic elaborar pastissos dolços amb tubercles com la iuca però també a base de cereals o llegum com l'arròs o els fesols. Prepararem *Nhom ko-Sandek*, dolços tradicionals de fesols grocs o varietat *mung* i *Nhom Bak-ben*, uns pastissos de iuca i coco ben laminerats.



CUINA JAPONESA

Dissabtes, d'11 a 13.30 h, del 24 de gener al 14 de febrer

Preu: 67,40 € (4 sessions) - Suplement: 20 €

Tallerista: Miho Miyata

Explorarem la gastronomia japonesa a través d'algunes de les receptes més icòniques i conegudes del país: aprendrem a fer *gyozas*, elaborant la massa i els farcits; ens endinsarem en la cuina d'*izakaya*, les tavernes que serveixen plats típics per compartir; treballarem el fideu japonès saltant i combinant *udon* i *yakisoba* mentre descobrim diferents preparacions i, per postres, farem *mitarashi dango* i *dorayaki* farcit d'*anko*, la pasta dolça de mongeta.



MARIDATGE AMB XOCOLATA

Dijous 29 de gener, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 13,48 € - Suplement: 12 €

Tallerista: Borja Pérez

Una proposta per jugar amb el paladar: tastarem diverses xocolates i les combinarem amb vins i altres begudes espirituoses seleccionades per sorprendre'ns. Un taller per aprendre noves combinacions i percebre nous sabors i sensacions.



NUTRICIÓ INTEGRATIVA

Dimarts, de 19 a 20.30 h del 3 al 17 de febrer

Preu: 30,33 € (3 sessions)

**Taller teòric*

Tallerista: Hadia Bakkali

La Nutrició Integrativa significa “tractar el cos com un tot” i té com a objectiu recuperar la salut física i emocional de cada persona englobant totes les parts enfocades a millorar-la: alimentació, hàbits i estil de vida, estrès, emocions, entre altres. En aquest taller teòric, parlarem no només de com ens alimentem, sinó també, de com ens relacionem amb el menjar, com escoltar el nostre cos i com alliberar-nos de dietes i normes externes per recuperar una relació més natural i respectuosa amb l'aliment.



PASTISSERIA VEGANA



Dijous, de 18.30 a 21 h, del 5 al 19 de febrer
Preu: 50,55 € (3 sessions) - Suplement: 15 €
Tallerista: Marta Toledo

Els pastissos i els dolços vegans són més sostenibles amb el medi ambient i més inclusius per a compartir amb comunitat. Durant les diferents sessions treballarem la brioixeria i les pastes, la pastisseria i les postres tradicionals, lliures de productes d'origen animal i riques en sabor i textura.



GNOCCHI D'HIVERN

Divendres 6 de febrer, de 18 a 21 h
Preu: 20,22 € - Suplement: 6 €
Tallerista: Sara Sandrino

Cuinarem els sabors i les sensacions de l'hivern italià mentre elaborem dues receptes de *gnocchi*: de patata i carabassa amb salsa picant i ametlles torrades i, de patata i castanyes amb *pancetta*. Aprendre la tècnica dels *gnocchi* casolans i elaborarem les salses. Buon appetito!



BEGUDES FERMENTADES



Dilluns 16 de febrer, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 6 €
Tallerista: Isabel Romero

Les begudes fermentades són probiòtiques i, per tant, ens ajuden a millorar el procés digestiu i la nostra flora intestinal. Aprendre a fer *tepache*, una beguda ancestral mexicana elaborada amb pinya i ens introduïrem en el món de les plantes farratgeres remeieres preparant soda d'agulles fresques de pi, una aigua medicinal tradicional xinesa que ajuda a combatre l'estrès oxidatiu i a enfortir el nostre sistema immunitari.



SABORS DEL BRASIL

V

Dilluns 23 de febrer, de 18.30 a 21 h

Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €

Tallerista: Ricardo Almeida

Recorrerem la diversitat i exuberància gastronòmica del país de nord a sud adaptant les receptes per a una experiència vegana. Començarem amb un *pao de queijo*; continuarem amb un *escondidinho* de iuca i bolets; i acabarem preparant *cartola*, les postres a base de plàtan i formatge (que substituirem per tofu) aromatitzat amb canyella.



GUISATS DE TOGO, BENIN I GHANA

Dijous 26 de febrer, de 18.30 a 21 h

Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €

Tallerista: Cornelia Hountondji

Els guisats a l'Àfrica occidental són la base nutritiva de l'alimentació. La proteïna animal o el llegum es couen amb verdures, es guarneixen de masses fetes de cereals, tubercles o arrels, i es condimenten amb salses suculentas. Cuinarem *Gobé*, fesols guisats amb farina de iuca; i *Azindessi*, la recepta d'estofat de cacauet amb pollastre que acompanyarem amb les tradicionals boles d'arròs *emu tuo*.



CONSERVES

V

Dilluns, de 18.30 a 21 h, del 2 al 9 de març

Preu: 33,70 € (2 sessions) - Suplement: 14 €

Tallerista: Maria Vittoria Marulli de La Vestale

Instruir-se en tècniques i receptes diverses per a conservar els aliments ens nodreix de recursos i enriqueix el nostre rebost. El primer dia el dedicarem a la fruita, elaborarem mermelada de cítrics amb espècies i peres al vi mentre aprenem la tècnica d'envasament i etiquetatge artesanal. El segon dia, ens centrarem en les conserves salades i treballarem les tècniques d'envinagar, escabetxar i confitar verdures i hortalisses de temporada.



CUINA TAIWANESA

Dimarts, de 18.30 a 21 h, del 3 al 17 de març
Preu: 50,55 € (3 sessions) - Suplement: 18 €
Tallerista: Jenny Chih-Chieh Teng

Com la seva cultura, la cuina taiwanesa és saborosa, diversa i rica d'història. Participarem d'una introducció guiada als ingredients, les tècniques i les històries que hi ha darrere d'alguns dels plats més apreciats del país. Aprendre a preparar una varietat de receptes que defineixen la vibrant escena gastronòmica de Taiwan, des dels emblemàtics plats de carrer fins als reconfortants menjars casolans, mentre explorem les influències culturals que els han conformat.



CUINA RIOJANA

Dijous 12 de març, de 18.30 a 21 h
Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €
Tallerista: Muntsa Holgado de Cuinant Cultures

Molt més que el pebrot i el pebre vermell, que també! La cuina de La Rioja és rica en carns, llegums, vi de qualitat i en rebosteria, gràcies a la vida conventual del territori durant segles. Prepararem dues receptes que no poden faltar en un menú diari i un dolç típic de convent, deliciós.



AMB LLAVORS

Dilluns, de 18.30 a 21 h, del 16 al 23 de març
Preu: 33,70 € (2 sessions) - Suplement: 12 €
Tallerista: Agnès Dapère

Les llavors són una joia nutricional: riques en minerals, vitamines, aminoàcids essencials, fibra i greixos saludables, aporten energia duradora al nostre cos.

Treballarem el sèsam i cuinarem galletes, *dukka*, *tahina*, salses, arrebossats i mossos energètics i, amb civada, elaborarem pa, *porridge*, hamburgueses i barretes energètiques.



CUINA POLONESA

Dimecres 18 de març, de 18 a 21 h

Preu: 20,22 € - Suplement: 6 €

Tallerista: Delia Laurent

Poc representada fora de les seves fronteres, la cuina polonesa amaga uns secrets ben guardats. Farem un *barszcz czerwony*, sopa de remolatxa amb petits raviolis *uszka* farcits de xucrut i bolets. Aprofitarem per elaborar els tradicionals *pierogui*, la popular pasta que farem d'altra manera i, ho acompanyarem de crema agra *smetana*. Per acabar, farem un *sernik*, pastís de formatge *twaróg* amb panses. *Smacznego!*



MENÚ MARINER SICILIÀ

Dijous 19 de març, de 18.30 a 21 h

Preu: 16,86 € - Suplement: 7 €

Tallerista: Anna Bozzano d'El Peix al Plat

Ens endinsarem en la gastronomia i cultura siciliana cuinant un tradicional menú mariner: de primer una pasta que no pot faltar a les cases de l'illa; com a plat principal prepararem les *Polpette di pesce alla siciliana* i, per acabar, ens lleparem els dits gaudint de les postres típiques del Dia del Pare.



ACTIVITATS CULTURALS

ACTIVISME GASTRONÒMIC

QUINA PORCADA!

Dimecres 14 de gener, a les 19 h

Exposició del 14 de gener al 7 de febrer

Presentació del llibre "Quina porcada!" a càrrec de l'Observatori Desca i tast a càrrec de Mariel Brahim de Cuina d'aprofitament

L'Observatori DESCA presenta el llibre il·lustrat «Quina porcada!», que retrata els impactes socioambientals de les macrogranges porcínes a Catalunya i de la indústria de la soja que les alimenta. La xerrada anirà acompanyada d'una exposició elaborada amb les infografies, il·lustracions i materials visuals del llibre i d'un tast d'aprofitament cuinat amb ingredients recuperats per Las Espigadoras.



Il·lustració: Ione Larrañaga Gorritxo

CUINA AFGANESA PER LA PAU

PS

Dissabte 21 de febrer, d'11 a 13.30 h

Taller de cuina participatiu i sobretaula a càrrec de Nadia Ghulam, fundadora de l'Associació Ponts Per la Pau

Us convidem a cuinar i fer sobretaula amb la Nadia Ghulam, activista per la pau, escriptora i supervivent de la guerra civil afganesa. La Nadia va créixer en un context bèl·lic marcat pel règim talibà i, avui, com a presidenta de Ponts per la Pau, dedica la seva vida a defensar els drets humans i a donar veu a les dones del seu país. Prepararem un menú tradicional afganès, tot compartint històries, sabors i vivències al voltant dels fogons. Serà una trobada per cuinar, dialogar i construir plegades ponts de pau i esperança.



A PEU DE CARRER

TRUITES D'APROFITAMENT



Dijous 12 de febrer d'11 a 13.30 h

Taller de cuina d'aprofitament a càrrec de Mariel Brahim amb la col·laboració de Las Espigadoras

Celebrem Dijous Gras amb un taller de cuina molt especial, que organitzem de manera comunitària amb diferents entitats i projectes del barri. Acompanyades de la Mariel del projecte Cuina d'aprofitament, elaborarem diverses truites i unes postres de Carnestoltes amb aliments recuperats dels comerços del Poble-sec per Las Espigadoras, que tastarem i compartirem entre totes. Anima't a participar d'aquesta activitat per desenvolupar la teva creativitat als fogons i fer xarxa amb el veïnat!



MONA DE PASQUA TRADICIONAL

F

Dissabte 21 de març, d'11 a 13 h

Taller de cuina en família a càrrec d'Anabel González de Les galetes de l'Aina

Sabeu que abans les mones de Pasqua eren una rosca feta de pa i portaven un ou dur per cada any de la fillola o el fillol? En aquest taller familiar aprendrem a fer les mones tradicionals de pa i, mentre es couen al forn, pintarem un ou dur de colors per decorar-les ben boniques. Vine a fer la teva mona per endur-te-la a casa!



COIXÍ TÈRMIC

Dimecres 4 de març, de 19 a 21 h

Taller a càrrec d'Anna Serrano

Els coixins tèrmics de pinyols de cirera i espígol són una solució natural, segura i reutilitzable per alleujar el dolor menstrual i la tensió muscular. Els pinyols acumulen la temperatura i l'alliberen de manera gradual i homogènia. Vine a confeccionar el teu propi coixí!



PETJADES DE DONES MARINERES

Dimarts 10 de març, a les 11 h

Itinerari a càrrec d'Anna Bozzano d'El peix al plat

Ruta per la Barceloneta que recorre la Torre del Rellotge, la plaça del Mar —on hi havia l'antic Institut d'Investigació Pesquera— i el Mercat de la Barceloneta. A través d'històries de pescadores, científiques i veïnes del barri, descobrirem com el paper de les dones ha passat de ser invisible a tenir un protagonisme cada cop més reconegut dins i fora del mar. El recorregut inclou anècdotes populars, la saviesa de les peixateres i la tasca actual de l'Associació Catalana de Dones de la Mar.



Dones cosint les xarxes a la Platja de la Barceloneta (1929). Arxiu Mas, Biblioteca Fototeca.

RAKATA: ARTESÀ, VEGÀ I COOPERATIU

Dimecres 11 de març, de 19 a 21 h

Sobretaula i degustació a càrrec de Loreley Arruti, Carolina Cortés i Tamara Polanco

Tastant, al voltant de la taula transmetrem l'experiència d'emprendre de manera col·lectiva. Compartirem el procés creatiu del nostre projecte i dialogarem sobre autogestió, economia i cooperativisme des d'una perspectiva migrant i de gènere. Som Rakata i la nostra aposta són les receptes veganes casolanes. T'esperem!



PROJECTES COMUNITARIS

COMUNITAT 360°

MARMITA ARTÍSTICA: COMUNITATS AQUÀTIQUES

Dimarts 27 de gener, d'11 h a 13 h

Taller a càrrec d'Elvira Pujol

Lloc i inscripcions: Museu Nacional d'Art de Catalunya

Partint de la recerca artística l'artista Elvira Pujol al MNAC, reflexionarem sobre la relació entre els humans i l'aigua. Abordarem la memòria aquosa i oculta de la muntanya de Montjuïc i del MNAC i pensarem en la potencialitat de què els museus i la comunitat siguin agents actius en la custòdia del llegat biocultural. Un taller que ens convida a prendre consciència sobre la necessitat de preservar aquest bé comú i escàs.



Font del Gat, Biblioteca Virtual de la Premsa Històrica

MARMITA COMUNITÀRIA – CALDO: TRES TASSES

Dimarts 24 de febrer, d'11 a 13.30 h

Taller culinari i creatiu a càrrec de Daniela Aguirre amb la participació del grup de CRI Creu dels Molers SJD i el veïnat

Lloc i inscripcions: CC El Sortidor

Els caldos constitueixen en totes les cultures, aliments restauradors i alliberadors de sensacions plaents. Mentre cuinem col·lectivament un caldo, explorarem quins són els nostres preferits a través de la metàfora de les tres tasses: el caldo com a portador de memòria, de sensacions i d'afectes. Entre aromes i converses, crearem un collage participatiu que reculli les emocions, records i sabers que cada recepta desperta. Acabarem fent sobretaula i compartint el caldo que haurem cuinat.

MARMITA ARTÍSTICA: GUARIR AMB GUARET

Dimarts 31 de març, d'11 h a 13 h

Taller a càrrec de l'Helena Muñoz Villena

Lloc i inscripcions: Museu Nacional d'Art de Catalunya

Tancament de les marmites artístiques amb una celebració que posa fi a un cicle per obrir-ne un de nou. Com fem amb la terra a través de la tècnica del guaret (repòs del sòl) i, partint d'una sèrie d'obres de la col·lecció del MNAC, abordarem la necessitat de parar, desconnectar, romandre sense fer res. Si el ritme dels nostres temps ens empeny a continuar produint, aquí apostarem per cuidar-nos, guarir-nos amb l'art de la contemplació com a celebració de la fi d'un cicle.



"Dona asseguda", Claudi Castelucó
"Bust de dona", Francesc Masriera.
Museu Nacional d'Art de Catalunya

CUINEM EL CANVI



El Cuinem el Canvi és més que un sopar popular d'aprofitament per Festa Major, és un exercici d'intel·ligència col·lectiva per sensibilitzar sobre l'impacte social i ecològic del malbaratament alimentari. Cada trimestre coneixerem solucions i iniciatives que hi ha al territori, a més d'aprendre diferents maneres d'aprofitar els aliments per avançar cap a un barri residu zero. Perquè el canvi es cuina tot l'any!

CONSERVEM LLIMONES

Dissabte 28 de febrer, d'11 a 13 h

Taller de cuina a càrrec de Sílvia Curcó

A l'hivern és època de cítrics. Aprofitarem per aprendre a conservar llimones de diferents maneres per poder-les consumir tot l'any: elaborant melmelada, conserves, vinagre i salses. A més aprendrem com congelar les restes sobrants per aromatitzar altres plats.



EL BARRI A TAULA!

El projecte A Taula! Cicle de cultura i gastronomia acull projectes de caràcter social desenvolupats per les entitats del territori que reverteixen en el veïnat del Poble-sec o bé per associacions sense ànim de lucre de la ciutat que treballen amb persones i col·lectius en situació de vulnerabilitat.

ASSOCIACIÓ MÉS QUE CURES

Es tracta d'una associació de dones del Poble Sec, experta en la cura i el benestar de la comunitat que s'organitza per oferir serveis de cures a domicili i per millorar el dia a dia de les persones i la seva qualitat de vida. El seu objectiu és fer possible que les persones cuidadores, majoritàriament dones en rics de vulnerabilitat, puguin complir la seva tasca dignament, garantint els seus drets socials i laborals.

TASTA'M – FUNDACIÓ SERVEI SOLIDARI

Aquest és un projecte de formació sociolingüística i ocupacional adreçat a menors migrats sols. L'objectiu és crear ponts cap a l'educació reglada i vetllar per la reincorporació del jovent a l'educació formal, oferir un tastet dels oficis del sector de la restauració per orientar les participants i acompanyar-les en la definició del seu itinerari laboral i crear espais de coneixença.

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.

INSTITUT MUNICIPAL DE SERVEIS SOCIALS - CSS POBLE-SEC

El grup JOPS (Joves Poble Sec) està conformat per 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.

SERVEIS SOCIALS SANT JOAN DE DÉU

Els Centres Residencials d'Inclusió són habitatges compartits on viuen persones en una situació de sense llar no cronificada derivades dels serveis socials de l'Ajuntament de Barcelona. Les membres del grup fan tallers de cuina on preparen receptes saludables i sostenibles participant de tots els processos per tal de recuperar l'autonomia i empoderar-se en relació als seus hàbits alimentaris.

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.

ASPERGER - NEW LIFE

Aquest és un projecte amb què un grup de joves adults amb síndrome d'Asperger aprenen a cuinar i a compartir coneixements vitals amb l'objectiu d'assolir una vida plena, digna i independent.

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

Dimecres 14	19 h	Quina porcada!
Dimecres 15	18.30 – 21 h	Amb carxofa
Dijous 22	18.30 – 21 h	Pastissos cambodjans
Dijous, 22/01 – 12/03	19 – 21 h	Sketching gastronòmic
Dissabtes, 24/01 – 14/02	11 – 13.30 h	Cuina japonesa
Dimarts 27	11 – 13 h	Marmita artística: Comunitats aquàtiques
Dijous 29	18.30 – 20.30 h	Maridatge amb xocolata

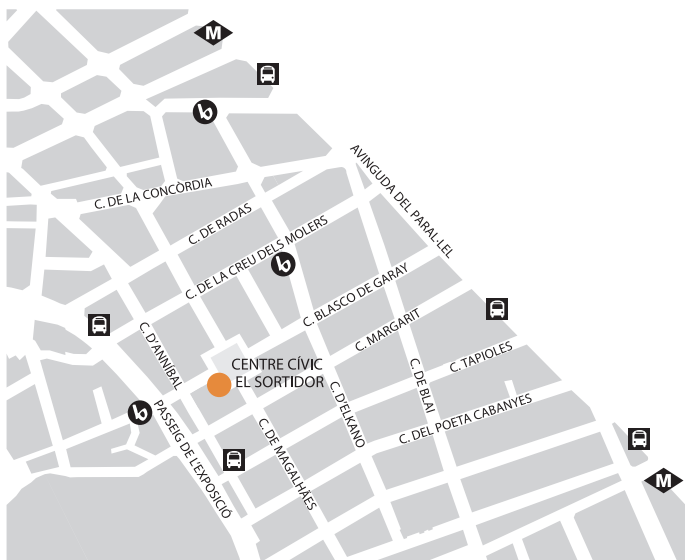
AGENDA

FEBRER

Dimarts, del 3 al 17	19 – 20.30 h	Nutrició integrativa
Dijous, del 5 al 19	18.30 – 21 h	Pâtisserie vegana
Divendres 6	18 – 21 h	Gnocchi d'hivern
Dijous 12	11 – 13.30 h	Trites d'aprofitament
Dilluns 16	18.30 – 21 h	Begudes fermentades
Dissabte 21	11 – 13.30 h	Cuina afganesa per la pau
Dilluns 23	18.30 – 21 h	Sabors del Brasil
Dimarts 24	11 – 13.30 h	Marmita comunitària - Caldo: tres tasses
Dijous 26	18.30 – 21 h	Guisats de Togo, Benin i Ghana
Dissabte 28	11 – 13.30 h	Conservem llimones

MARÇ

Dilluns, del 2 al 9	18.30 – 21 h	Conserves
Dimarts, del 3 al 17	18.30 – 21 h	Cuina taiwanesa
Dimecres 4	19 – 21 h	Coixí tèrmic
Dimarts 10	11 h	Petjades de dones marineres
Dimecres 11	19 – 21 h	Rakata: artesà, vegà i cooperatiu
Dijous 12	18.30 – 21 h	Cuina riojana
Dilluns, del 16 al 23	18.30 – 21 h	Amb llavors
Dimecres 18	18 – 21 h	Cuina polonesa
Dijous 19	18.30 – 21 h	Menú mariner sicilià
Dissabte 21	11 – 13 h	Mona de Pasqua tradicional
Dimarts 31	11 – 13 h	Marmita artística: Guarir amb guaret



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

barcelona.cat/ccelsortidor



De conformitat amb el que disposa el RGPD i la LOPDGDD, l'informem que les dades personals seran tractades per l'AJUNTAMENT DE BARCELONA amb la finalitat de la gestió de les activitats i de les persones usuàries dels equipaments locals i espais municipals. Pot sol·licitar-ne més informació i exercir els seus drets dirigint-se per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. De Sant Jaume, 1, 08002 Barcelona, tot indicant clarament a l'assumpte Exercici de Dret RGPD. A més, li comuniquem que CALAIX DE CULTURA S.L., en qualitat d'encarregat d'aquest tractament, podrà utilitzar les seves dades per a gestions tècniques. Pot sol·licitar-ne més informació i exercir els seus drets escrivint a calaixdecultura@calaixdecultura.cat