Gust SANT MARTÍ

Per una alimentació més sostenible i saludable als barris

DOSSIER
L'AGRICULTURA PER A UN FUTUR SOSTENIBLE
PERQUÈ ÉS IMPORTANT DONAR-LI EL NOSTRE SUPORT

LA MADUIXA
EL BOMBÓ PRIMAVERENC
Com comprar-la, com cuinar-la, COM PLANTAR-LA!

...I DESCOBREIX
EL GRAN MIX ALIMENTARI A SANT MARTÍ + ON COMPRAR
RECEPTES DE TEMPORADA
EL TEU REPTE: ETIQUETES I SEGELLS
UN NOU SUPERMERCAT COOPERATIU
LES HISTÒRIES MÉS INVERSEMBLANTS DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Núm.1 / març 2023

Revista GUST
N°1 - MARÇ 2023
Difusió gratuïta

Equip de redacció:
Alexandre Durrande,
Andrea Guerrero Abasto

Comitè editorial:
Lucrecia Olivari (Asociación Antígona), Anna Gras (Fundació Espigoladors), Cristina Yacoub Lopez (Centre Tecnològic Leitat)

El nostre comitè va surgir de l'espai publicomunitari AGRÒPOLIS.

Agraïments:
Arnau Montserrat, Paloma Fuentes, BiciHub, Vida Meva.

Entitat impulsora:
Associació La cuina que canta, ubicada al Poblenou.

Contacte / Publicitat:
hola@lacuinaquecanta.org

Portada:
Aniola Guilera Madariaga
Artista plàstica. Tallerista
www.aniolaguilera.com
Instagram: @oh_la_lart

Maquetació:
Alexandre Durrande

Impressió:
Gráficas Campás, S.A.

Tirada: 1000 exemplars

Aquesta revista està fabricada amb tintes vegetals i paper certificat FSC, basat en una gestió forestal ambiental responsable.

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona

Ajuntament de Barcelona · Barcelona Activa

Estratègia d'Alimentació Sostenible Barcelona 2030

Benvolgudes i benvolguts,

Teniu a les vostres mans el primer número de GUST! Una revista de barri, distribuïda a diferents punts de Sant Martí de manera gratuïta i disponible online en la nostra web.

L'hem preparat amb il·lusió i ganes de donar-vos a conèixer de manera clara, amena, i amb un to esperançador la llista d'ingredients per fer de la nostra alimentació una eina que pugui cuidar del planeta, de la nostra terra i pagesia i, de pas, de la nostra salut.

Al llarg dels 6 números previstos, hi trobareu receptes, consells culinaris, reptes senzills, continguts familiars i recomanacions de comerciants i projectes per omplir la vostra cistella de productes i també d'il·lusions. En cada número, abordem igualment uns reptes importants perquè cap de nosaltres es quedi sense saber com pot actuar de manera més contundent.

Us desitgem una molt bona lectura i us convidem a participar en la revista ;) - veure p.15.

Alex & Andrea
Amb molt de GUST

GUST també es pot llegir online
lacuinaquecanta.org

@lacuinaquecanta

índex

El gran mix De l'alimentació sostenible i saludable a Sant Martí i fora ! **p.4**

Calendari de temporada Celebrem la primavera ! **p.8**

DOSSIER L'agricultura per a un futur sostenible. Perquè és important donar-li el nostre suport **p.9**

PARTICIPA ! Ciutadans, entitats i comerciants, us convidem a participar **p.15**

Primers passos ! Entendre tota aquesta informació que puc trobar en els envasos dels aliments... Un GRAN repte ! **p.16**

Cuinem junts Com comprar, com preparar i com cuinar la maduixa i el pèsol
RECEPTES: Crema de pèsols i Ceviche de maduixes **p.19**

ENTREVISTES

p.14 Parlem amb l'Albert Valencia del supermercat cooperatiu Pebre Roig

p.23 Hablamos con Laura Spagnuolo del restaurante El Quinto

p.26 Parlem amb la Laura de XUPXUP

Per als més menuts Comença a sembrar les maduixes màgiques! **p.24**

No Pot ser Las aguas contaminadas en Cataluña en formato receta **p.27**

Malbaratament Les històries més inversemblants del malbaratament alimentari **p.28**

On anar a comprar Les nostres recomanacions per Sant Martí **p.30**

Recursos Altres aliments per nodrir-se **p.31**

A Sant Martí

DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I SALUDABLE

La cuina comunitària del casal Ca l'Isidret!

Juntar-se amb altres persones per compartir, aprendre i descobrir receptes i trucs de cuina té futur al districte. A l'espai de la cuina, hi pots trobar tallers, organitzar els teus propis o bé desenvolupar el teu projecte si tens aquest esperit emprenedor. Però totes les teves idees són benvingudes per continuar dinamitzant la cuina! calisidret.eixpereiv.org

Directo del campo

¡La Colmena Que Dice Sí! del Poblenou ha encontrado su nuevo hogar en el restaurante El Quinto. Te permite comprar a pequeños productores locales, asegurando un precio justo por su trabajo. Compra online y recogida en el restaurante. ¿Será un momento de cambios también para ti? lacolmenaquedicesi.es

¡Súmate a la red de digestión urbana más sostenible de la ciudad!

¡La asociación Abono Km0, ubicada al Poblenou, está entrando en calor! Cómo el buen abono que elabora recogiendo los residuos orgánicos de muchas empresas, escuelas, restaurantes, hoteles y particulares. Una vez hecho el gran trabajo de las lombrices, se te devuelve un abono Km0. ¡Ciclo cerrado! Instagram: @abonokm0

Les taronges dels nostres carrers tenen segona vida!

Al febrer, es va evitar el malbaratament de milers de taronges dels nostres carrers gràcies a moltes persones voluntàries. Ara s'estan transformant en la melmelada La Marga, de @imperfect, que podrem degustar a diverses entitats i comerços del districte molt aviat! Un projecte coordinat per la fundació Espigoladors i impulsat per l'Ajuntament de Barcelona i Parcs i Jardins.

CERVESERS

Per gaudir d'unes cerveses artesanals elaborades aquí mateix, a La Cervesera del Poblenou. Una cooperativa que agrupa diferents projectes com JK, CESC, cerveses de Barret, Brew by Code i Canetenca. Fan visites i tasts per descubrir tota la seva diversitat. cervesers.cat/ca/

Petit homenatje a alguns productors del districte

BIOMA

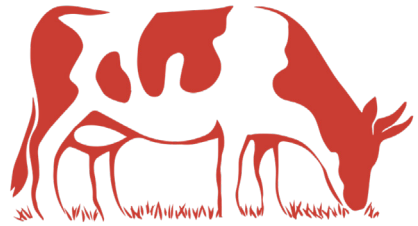
Especialistes en Kombutxa, un té fermentat al qual barregen herbes aromàtiques i medicinals de proximitat, així com fruita de temporada. Respectant mètodes tradicionals de fermentació, han aconseguit elaborar una beguda fina, lleugerament efervescent, baixa en sucre i plena d'un sabor exquisit. Ens encanta! Productes ecològics. bioma.bio

CONSERVES DONZELL

Àpats de primera qualitat elaborats per tres joves poblenovins. Llestos per degustar, tot i així desitjaràs aturar el temps per gaudir-los! Pots comprar a la seva web per unitat o comandar un menú setmanal. Un projecte ubicat a la cuina comunitària del Casal Ca l'Isidret. conservesdonzell.com

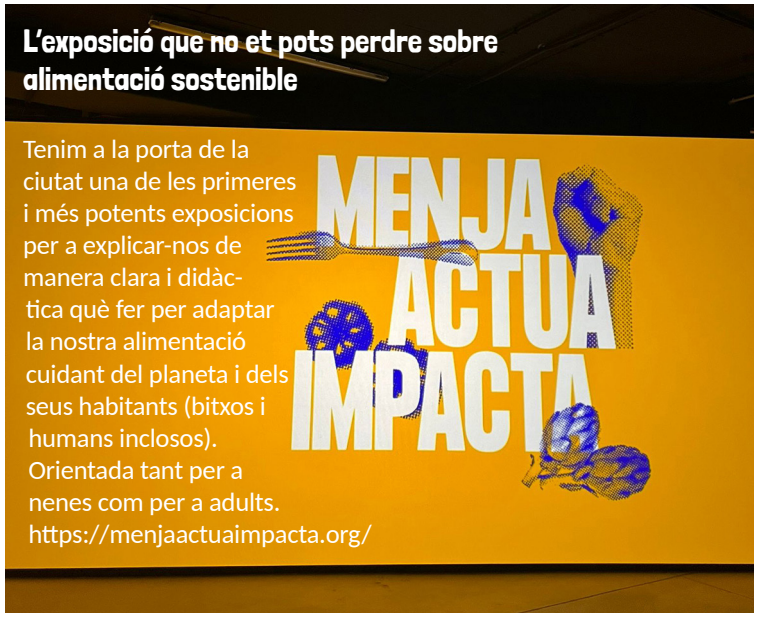
Carne sí... pero de pasto

Es tan poco común que merecía una mención especial. Greenvita es de los pocos restaurantes que menciona en su carta tanto que su carne es de pasto como que su pollo es de corral. Quizás pueda parecerte algo sin importancia, pero multiplicando esta práctica ayudaríamos a cambiar el propio modelo de ganadería intensiva actual por otro, extensivo. La ganadería intensiva es muy consumidora de recursos y emisora de gases de efecto invernadero. + info en el dosier.



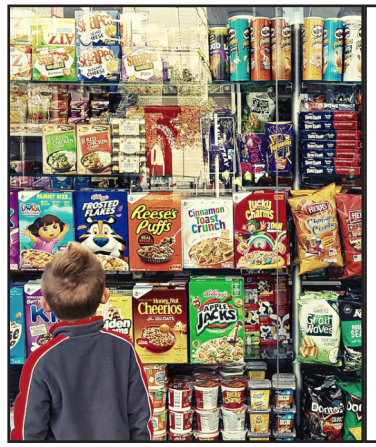
fora del barri !

DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I SALUDABLE



Pesticidas: cuando 11 millones de Europeos reclaman un cambio

La Iniciativa Ciudadana Europea «Salvemos a las Abejas y a los Agricultores» se presentó frente al Parlamento Europeo en enero para reclamar una reducción del 80% del uso de pesticidas en 2030. Estamos en un momento decisivo, la comisión europea está recibiendo mucha presión por parte de la agroindustria. Otra medida interesante: ¿y si los agricultores estuvieran recompensados por trabajar con la naturaleza?

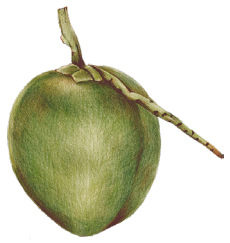


Lidl. Un punt a favor

El gegant de la distribució alemanya Lidl va anunciar el dimarts 17 de gener que deixarà de publicitar els aliments nocius destinats als nens i nenes. Després, prohibirà per a les seves pròpies marques els envasos lúdics de productes alimentaris destinats a seduir els més menuts. Alguns altres candidats?

Olives per escalfar

Broc, un petit poble de França, fa servir els ossos de les olives per escalfar la biblioteca i la guarderia! Això és un bon exemple del que es diu: economia circular!



HOPE, un periodismo claro, esperanzador

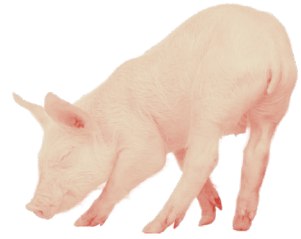
Como dicen: "transformamos la ciencia climática y ecológica en vídeos vírales." Javier Peña y su equipo hacen un trabajo de divulgación potente y accesible a tod@s. Lo que nos gusta especialmente: se centran en todo lo que nos puede dar esperanza frente al cambio climático y otras temáticas. ¡Seguirlos! Instagram: @hope_videosparaelcambio / hoperevolution.earth

Conscients del que mengem canviarem el món

L'última campanya de Barcelona ens recorda la importancia de preguntar! Els petits comerciants dels nostres barris són els més habilitats per a informar-nos de com cuinar els productes, de la seva qualitat o procedència i del seu mètode de producció, entre d'altres. Per a buscar més productes de proximitat i/o ecològics, la xarxa de Comerç verd dels mercats municipals et serà de bona utilitat.

Les macrogranges més contaminants de Catalunya

El periòdic d'investigació Crític va analitzar on estan ubicades les 824 macrogranges de porcs i 85 d'avícoles a Catalunya, les que més impacte mediambiental tenen. Sense gran sorpresa, la ciutat amb més macrogranges actives és Alcarràs i es nota clarament una autovia de Segrià fins a cap de Creus. L'empresa més contaminant és del grup Casa Tarradellas. elcritic.cat



¿Nos movemos por el semáforo rojo o verde?

Un estudio reciente, realizado por investigadores de las universidades Johns Hopkins y Harvard, destacó mostrando maneras distintas para facilitar cambios de hábitos. Lo hicieron comparando cómo reaccionaron más de 5000 adultos a una etiqueta verde que indicaba platos con bajo impacto climático y otra roja que indicaba alimentos con alto impacto climático (carne roja de producción intensiva en primer lugar). Los comensales que más cambiaron sus platos del menú fueron los del... ¡semáforo rojo!

La influencer que exige justicia

Desde que las redes sociales se posicionaron como medio de comunicación, todes quieren ser influencers para ser reconocidas como "famoses". Carlota Bruna aparece entre tanto postureo para aportar un poco de coherencia. Esta joven estudiante de Nutrición y Dietética decide promover un estilo de vida sostenible y lejos del consumismo desde una de las plataformas más consumistas que existen hoy en día: Instagram. Bajo esta irónica relación, Carlota se propone divulgar desde la sinceridad mediante una llamada a la acción y poner freno a la emergencia climática.
"Porque necesitamos construir ya un sistema alimentario que sea JUSTO, SOSTENIBLE Y ACCESIBLE para todo el mundo! Y construir un mundo más sostenible sólo podemos hacerlo en conjunto." Afirma con contundencia la joven en uno de sus posts. @carlotabruna

CALENDARI DE TEMPORADA **Celebrem la primavera !**

	març	*abril*	*maig*	*juny*
Albergínia				👍
All tendre	●	✋		
Api	●	●	●	✋
Bleda	●	●	●	✋
Bròquil	●	●	●	✋
Calçot	●	✋		
Carabassa	●	✋		
Carxofa	●	✋		
Ceba tendra	●	●	●	●
Cogombre				👍
Col de Brussel·les	✋			
Col llombarda	●	✋		
Coliflor	●	●	✋	
Col xinesa	●	●	●	✋
Endívies	●	●	●	✋
Escarola	●	✋		
Albercoc				👍
Cirera ♥			👍	✋
Kiwi	●	✋		
Llimona	✋			
Maduixa ♥		👍	●	✋
Magrana	✋			
Mandarina	●	●	✋	
Meló				👍
Nectarina				👍
Nespra ♥		👍	●	✋
Pera				👍
Poma	●	✋		
Préssec			✋	●
Taronja	●	●	●	✋

	març	*abril*	*maig*	*juny*
Espàrrec verd ♥		👍	●	✋
Espinac	●	●	●	✋
Fava	●	●	✋	
Fulla de mostassa	✋			
Grells	●	✋		
Fonoll	●	●	✋	
Mongeta tendra				👍
Nap	✋			
Nyàmera	●	✋		
Pak Choi	●	●	✋	
Pebrot verd				👍
Pèsol ♥	●	●	✋	
Porro	●	●	✋	
Romanesco	✋			
Ruca	●	●	✋	
Tomàquet				👍

La natura no és tan estricta, a més a més el canvi climàtic desregula les estacions habituals! Pren-te aquest calendari com un punt de referència.

Viu i explora cada temporada!

Tot l'any pots trobar: pastanaga - remolatxa - enciam - raves - patates - ceba - all - créixens - moniato.

Menjar pensant en les estacions està sempre lligat amb un territori. Aquí us compartim **tot el que ens arriba a Barcelona des dels productors i productores d'aprop.**

Aquest calendari va ser possible gràcies a la col·laboració de VIDA MEVA, una botiga amb productes ecològics de temporada ubicada al Poblenou. ***vidameva.com***

👍 Benvinguda t'estàvem esperant!
● De temporada
♥ L'estació és curta, Aprofita-la!
✋ Ens acomiadem a poc a poc... fins aviat!

La situació de l'agricultura en el segle XXI és estranya: d'una banda, l'escalfament global està perjudicant tot el sistema mundial de producció d'aliments (sequeres, inundacions, insectes paràsits...) basat en una agricultura anomenada intensiva.

D'altra banda, **l'agricultura actual és la font d'una quarta part de les emissions mundials de gasos d'efecte d'hivernacle** i, per tant, és en gran manera responsable de l'escalfament del clima. La serp que es menja la cua, veieu?

No obstant això, existeixen solucions: un conjunt de pràctiques agronòmiques permeten alhora fer l'agricultura més resistent als riscos mediambientals, respectar els equilibris naturals i la biodiversitat, disminuir fortament la dependència del sector al petroli, als insums químics i segrestar el carboni atmosfèric.

En definitiva, una agricultura que torna a ser beneficiosa pel medi ambient, la salut humana, les plantes i els animals.

Aquestes pràctiques es basen en gran mesura en les tradicions agrícoles naturals de tot el món, però també en la recerca i la innovació modernes en matèria d'agricultura sostenible.

Estem en un moment decisiu en el qual, a través del nostre consum, podem donar suport a aquesta agricultura i revertir els danys ocasionats. Us la presentem.

→ **Remoure el menys possible la terra** permet mantenir la seva fertilitat, l'estructura de les seves arrels, la biomassa i la seva concentració en CO_2.

! Una pràctica que trenca amb la suposada necessitat de llaurar la terra, molt comuna en l'agricultura intensiva.

→ **Afavorir la rotació i la diversitat de cultius** en el camp: és un punt clau! Es tracta de multiplicar la varietat (cereals, fruites, verdures, lleguminoses, etc.) per no deixar el sòl inactiu o mantenir una coberta vegetal permanent. Aquestes pràctiques aporten nous nutrients al sòl, mantenen la fertilitat i la humitat de la terra, prevenen l'erosió, eviten que s'escapi el CO_2 i permeten lluitar naturalment contra les "males herbes" i els rosegadors.

Dossier

DOSSIER L'AGRICULTURA PER A UN FUTUR SOSTENIBLE

PERQUÈ ÉS IMPORTANT DONAR-LI EL NOSTRE SUPORT

! **Al contrari,** l'agricultura intensiva es basa en el monocultiu, amb períodes inactius entre una collita i una sembra. Afavoreix l'erosió i la sequera, crea una major dependència als inputs químics i exposa els agricultors/res a les catàstrofes climàtiques, que tantes pèrdues generen.

→ **Eliminar (agricultura ecològica) o reduir al màxim (agricultura regenerativa)** l'ús de pesticides i fertilitzants de síntesis (veure apartat), alimentant el sòl amb fertilitzants orgànics, com el fem o el compost.

→ **Tornar a associar agricultura i ramaderia de pasturatge** per aprofitar l'abonament natural generat pels animals. També es tracta, sobretot per a les vaques, d'aportar una alimentació Km0 a base d'herba (el que mengen naturalment).

! La ramaderia intensiva és altament dependent de les importacions per fabricar el seu pinso, la qual cosa contribueix a la desforestació en països com el Brasil i la lliga als alts i baixos dels mercats globalitzats (com la pujada de preus provocada per la guerra a Ucraïna).

→ Plantar arbres i arbustos per a evitar l'erosió i afavorir la biodiversitat. Ens ajudarà a recuperar els nostres ocells que han desaparegut en els camps catalans, a més de múltiples beneficis: millors reserves d'aigua, més segrest de CO_2, fixació del nitrogen en el sòl, un mineral essencial a les plantes (juntament amb el cultiu de llegum).

! Permet evitar l'ús de nitrògens sintètics produïts amb gas, una pràctica habitual en l'agricultura intensiva.

Una agricultura clau per lluitar contra el canvi climàtic

"Els sòls del món contenen de dos a tres vegades més carboni que l'atmosfera". Aquí està el gran tema. Segons els investigadors internacionals del programa https://4p1000.org, passar d'una agricultura intensiva a una agricultura que regenera la terra podria arribar a segrestar en el sòl el 100%, o gran part, del CO_2 que emetem actualment. És a dir, compensar i regular els efectes del canvi climàtic. Un potencial tan esperançador, com és d'aclaparador continuar vivint sota aquesta crisi climàtica.
No hi ha més secret que comptar plenament amb el propi cicle de la naturalesa. A través de la fotosíntesi, una planta captura CO_2 present en l'atmosfera i allibera oxigen. El CO_2 capturat es transmet al sòl a través de les arrels o s'incorpora a través dels residus orgànics. Un sòl ric en matèria orgànica serveix com a embornal de carboni i com més carboni conté, millor s'adapta a l'efecte del canvi climàtic.

Ecològica Vs Regenerativa

Per ajudar-vos a buscar informació, cal destacar que aquestes pràctiques es refereixen principalment a l'agricultura regenerativa (AR) i l'agricultura ecològica (AE), totes dues basades en l'agroecologia.
Per a simplificar, es considera que la AR va més enllà que la AE en quant a les seves pràctiques de fertilitat del sòl, de conservació de la biodiversitat, així com de segrest del CO_2 (no treu que la AE també). La AR integra de forma més clara la ramaderia i els policultius. En canvi, és important senyalar que la AE es distingeix per no fer servir cap mena de pesticides de síntesis, mentre que la AR pot recórrer a ells de manera molt ocasional.
Ara, una altra diferència notable entre ambdues se situa en l'existència d'un segell vigent per part de l'agricultura ecològica, la qual cosa manca encara a la AR. És a dir, un plec de condicions clar i comú a tots els actors (agricultors, distribuïdors, etc), consensuat i públic, juntament amb controls regulars per part d'empreses acreditades. Es tradueix pel segell del CCPAE o la fulla verda europea i és una manera més fàcil, per a nosaltres els consumidors, de conèixer i traduir en actes concrets el nostre suport a una agricultura beneficiosa pel planeta [mira l'article "primers passos"].

BENEFICIS

Millora de la qualitat de l'aigua i de l'aire
Millor retenció d'aigua en el sòl
Conservació de la Biodiversitat
Millora de la fertilitat del sòl
Reducció del consum de combustibles fòssils
Lluita contra l'erosió del sòl
Segrest de carboni en els sòls
Millora de la qualitat nutricional dels productes
Reducció o supressió del nostre consum de fertilitzants i pesticides.

Com anar de compres amb això en ment?

Ens diràs (pot ser!) que tot això et sembla fantàstic però: on podem trobar aquests productes?
A dia d'avui, els productes ecològics són aquells que fàcilment podràs trobar a les botigues del teu barri. L'agricultura regenerativa està a la taula de moltes empreses, però no hi és tan fàcilment accessible encara.

Aleshores, tenim diverses opcions:

→ Integrar més aliments ecològics a la nostra taula. És fonamental, ja que el nostre consum és encara molt baix a Catalunya. IMPORTANT: no descartar-la del tot perquè té preus més elevats que l'agricultura intensiva. Es tracta d'ANAR ADAPTANT EL NOSTRE CONSUM segons les nostres possibilitats econòmiques. Uns quants productes com ara la pasta, l'arròs, els llegums, les salses de tomàquet, les verdures de temporada, etc, no representen un sobrecost molt significatiu. Començar amb aquests i prendre consciència de que l'agricultura ecològica requereix més atenció i més personal (genera més ocupació de fet).

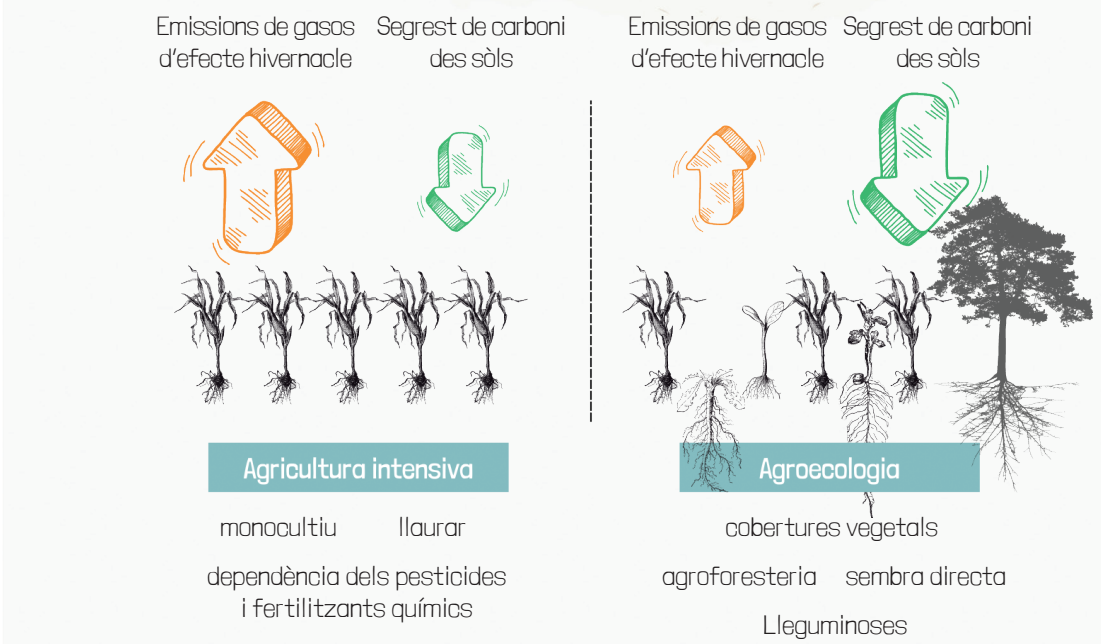
→ Buscar fer compres directes a les productores i productors. Mitjançant les cooperatives de consum, via internet o a través dels mercats de pagès.

→ I segurament el més important, incentivar a les teves botigues de barri a que venguin més aliments conreats sota aquestes pràctiques beneficioses.

Bis: També cal apuntar a **l'agricultura Integrada**, vigent a Catalunya sota un segell oficial i públic. Els seus principis busquen també protegir el medi ambient tot i que, en la pràctica, les seves accions no són tan avançades com l'agricultura ecològica o regenerativa. Es poden trobar en alguns supermercats, però pots parlar-ho també amb la teva botiga de barri.

Donem el pas a la sortida dels pesticides

L'ús de pesticides i fertilitzants químics és molt alt i segueix creixent a Catalunya (Espanya és el primer consumidor d'Europa). Per a la nostra salut, com a consumidors/res, hi ha debat. Per una banda, les autoritats sanitàries parlen d'una "absorció diària acceptable" de pesticides, sense efectes negatius. D'altra banda, moltes investigacions relacionen els seus usos amb moltes malalties com ara el càncer, problemes reproductius i recorden que queda pendent analitzar la barreja, l'efecte "còctel" dels pesticides que es troben al nostre cos.
Però on no hi ha debat és sobre les conseqüències nefastes pel medi ambient (i la seva dependència amb el petroli i el gas), al punt que ara es planteja des de la Unió Europea reduir el 50% els seus usos per al 2030. Van arribar a nivells molt preocupants de contaminació de l'aire i de les aigües, de pèrdua de biodiversitat i, per descomptat, d'emissions de gasos d'efecte d'hivernacle a causa de la producció d'aquests productes.
Un canvi que s'ha de traduir en realitat a nivell polític però que ja nosaltres podem potenciar integrant més aliments ecològics a la taula.



"Xifres i cites"

Ets de ciències o de lletres?

En els primers 30 centímetres del sòl on s'emmagatzema la major part del carboni.

"El sòl viu i fèrtil d'un hort regeneratiu emmagatzema al voltant de 30 vegades més carboni atmosfèric l'any que un de convencional". A més, emet un 40% menys de CO_2 "perquè no utilitza pesticides ni fertilitzants químics i redueix la maquinària". **CREAF - Centre de Recerca Ecològica i Aplicacions Forestals**

"Si augmentem el contingut de carboni del sòl un 0,4% cada any, aturaríem l'augment de la concentració de carboni a l'atmosfera." **4p1000.org**

Dos grans exemples d'Agricultura regenerativa a Catalunya : Planeses i Mas Les Vinyes

"Tot i que es produeix una pèrdua de productivitat a curt termini, a llarg termini s'incrementa, perquè el sòl torna a actuar de forma sinèrgica amb la planta. Ara tenim sòls morts, la matèria orgànica i l'activitat microbiana del sòl està pràcticament morta. Quan això es recupera, es generen sinergies i s'observen increments de la productivitat." **Marta G. Rivera Ferre, experta en sistemes alimentaris**

"A Espanya, un 40% dels 23,2 milions d'hectàrees de sòl agrícola que hi ha està dedicat a 5 cultius: l'olivera, l'ordi, el blat, les vinyes i el gira-sol. Segons l'Institut Nacional d'Estadística, els policultius, dels quals cada vegada hi ha més evidència, són els més beneficiosos per al sòl i gaire bé no superen el 4%." **Carro de combate**

Recursos accessibles en la versió digital de la revista

"En els darrers 20 anys, les poblacions de vertebrats i invertebrats autòctons, dels quals es tenen dades, han perdut de mitjana el 25% dels seus individus. En aquest context d'intensificació agrícola, s'ha demostrat que determinades pràctiques associades a l'agricultura ecològica eviten alguns dels problemes derivats de l'agricultura moderna. Aquesta diferència s'atribueix fonamentalment a la prohibició de l'ús de fitosanitaris de síntesi industrials i de fertilitzants químics d'alliberament ràpid, i també a l'ús de tècniques de rotacions de cultius més diverses." **Informe: Estat general de la biodiversitat a Catalunya 2020**

"Era una fantasia creure que agricultura i la ramaderia podien funcionar en dos circuits independents, ignorant els seus vincles absolutament vitals per a qualsevol ecosistema". **Gustavo Duch /¿Con animales o sin animales?**

Propòsits de la estratègia d'Alimentació Saludable i sostenible Barcelona 2030:

3. Fomentar que el 30% de la població de la ciutat de Barcelona consumeixi regularment productes d'alimentació ecològica, partint del 14,5% actual.

5. Mobilitzar els agents clau de la demarcació de Barcelona per incrementar el percentatge de sòl agrícola dedicat als cultius en producció ecològica fins a arribar almenys a un 25%, partint del 12% actual.

Parlem amb paloma, pagesa i ramadera al Moianès

L'agricultura regenerativa és un maneig que ja s'havia fet abans de la revolució verda i això s'ha perdut. No es contempla el fem dels animals per compostar o l'adob verd, aquesta matèria vegetal que quan la tornes a la terra mantens una capa superficial viva, els primers 15 cm. Quan parlem de l'agricultura regenerativa és molt important tancar el cicle dintre de la mateixa finca.

Aquí, al Moianès, no hi ha suficients pastures, quasi tota l'alimentació o bé ve de fora o és de cultius intensius. No hi ha un equilibri amb el territori. Els animals mengen pinsos de l'exterior.

El problema és que si no tens una agricultura o una ramaderia que està vinculada al territori, realment estàs condicionat a les subvencions, principalment les d'Europa. Obligues als agricultors i als ramaders a certs hàbits, com si fos un regalet, i el que estàs fent és mantenir unes pràctiques insostenibles. Sense les subvencions, crec que un 90% de l'agricultura i la ramaderia deixaria d'existir.

L'agricultura intensiva busca la rendibilitat econòmica encara que no la rendibilitat biològica, però amb els problemes que hi ha actualment, ja veurem. Tot ha pujat, els ramaders estan totalment lligats als canvis de preus del petroli i dels pinsos.

Paloma Fuentes *Formo part de la Datzira. Tenim hort, un petit ramat de cabres i elaborem conserves. La finca abasteix a dos grups de consums, el del Casal Ca l'Isidret i la cooperativa La Unió, ambdós al districte de Sant Martí.*

És possible una agricultura catalana 100% ecològica?

Aquí hi ha una mica de trampa, com si incrementar el 15% actual a la demarcació de Barcelona a un 30% o 60% no fos ja un gran èxit. **Estem lluny de fer-ho realitat i per tant el primer que cal és incrementar.** És veritat que amb l'agricultura ecològica hi ha una menor productivitat en general, en comparació amb l'agricultura convencional (d'un 0% fins a un 30%, segons els cultius). Però abans de donar per bones defincions reduccionistes de productivitat o rendibilitat, s'haurien d'internalitzar i posar a la balança tots els factors ecosocials, d'explotació del sud global o del increment dels preus dels insums químics en l'agricultura convencional. També s'ha de pensar que un 11% dels cultius a nivell mundial es dediquen als biocombustibles, per no parlar de la producció de pinsos per la ramaderia industrial o del malbaratament alimentari.

Podríem dir, per tant, que produir 100% ecològic **requereix per una banda més terra** (podriem doblar la superfície agrícola actual), facilitant-hi l'accés democràtic, i per l'altre **una redistribució dels usos dels sòls**. Pensa que el 52% de Catalunya és sòl agrícola però està realment en ús el 26%. A l'àrea metropolitana s'ha perdut el 80% de les terres agrícoles en 60 anys.

Per arribar a incrementar la producció, s'ha d'actuar també en el consum: en general, menys carns i productes lactis (i de millor qualitat), menys sucre i més llegums. Ho comenta molt bé l'últim informe "La urgencia de una transición agroecológica en España" de Amigos de la tierra.

Ara, l'agricultura ecològica no s'ha d'allunyar de l'agroecologia i caure en monocultius en un mercat massa globalitzat. Em refereixo a la sobirania alimentària, a la importància de la relocalització, la proximitat. En aquest sentit, un pagès del Llobregat que proveeix els mercats municipals de Barcelona amb una producció integrada té més sentit que consumir una poma ecològica d'argentina.

L'agroecologia regenerativa insisteix més en el policultiu o en la qualitat orgànica dels sòls, de manera que aconsegueix reduir la petjada de carboni, transitant de pràctiques que sovint són un problema a ser part de la solució.

Arnau Montserrat *Coordinador del blog remenat.org i del cicle formatiu Mans a la Terra. Consultor agroecològic. Em nodreixo de la Vall de Ca Masdeu.*

ENTREVISTA

Parlem amb l'Albert Valencia del supermercat cooperatiu Pebre Roig

S'està preparant un nou model de supermercat al Poblenou, on es podrà trobar aliments sans, de proximitat i ecològics a un preu accessible.

GUST : Comencem... què és un supermercat cooperatiu?
Albert Valencia: L'experiència de compra seria molt similar a la d'un supermercat convencional, si no fos perquè totes les persones que hi compren són sòcies, decideixen els productes que s'hi poden trobar i participen en el seu bon funcionament.

Entenc que voleu ser molt més transparents, un model molt diferent dels supermercats habituals?
Sí, el funcionament que tindrem amb els productors és molt diferent del que pot tenir un Mercadona, LIDL o Bonpreu, en el qual, el que intenten és treure el màxim benefici encara que sigui a costa de la salut, de la feina i de les condicions laborals dels productors.
En el nostre cas volem una relació justa amb el productor alhora que eliminem intermediaris. És a dir, tractem directament amb el productor i venem el producte als socis sense ànim de lucre i sense un marge de benefici.

Quins són els beneficis pels socis i sòcies?
Poder trobar molts productes, majoritàriament ecològics i de proximitat, a un preu més assequible del que podries trobar en una altra botiga. A més, formes part d'una comunitat de veïns i veïnes del barri que es donen suport mutu alhora de ser sòcies del supermercat cooperatiu.

I per a la societat?
Creiem que és una forma d'estendre el model de consum cooperatiu i responsable més enllà de la gent que ja estava conscienciada. Per tant, ajudar a fer un canvi d'escala i permetre que aquest consum creixi cada cop més dins del barri. D'aquesta manera volem intentar, des de la nostra escala local, ajudar a fer front a l'emergència climàtica.

Quins productes es podran trobar?
Volem que els socis puguin trobar tot el que necessiten en el seu dia dia, com es podria fer en un supermercat habitual, des de verdures, fruita, carn, peix i fins i tot congelats, productes de neteja, etc.
També una de les missions que tenim és que si col·lectivament tots i totes comprem al Pebre Roig, podrem generar una forma de consum que surti molt més a compte.
Ara, hi ha debats que encara estan pendents. Quins límits, per exemple, volem donar per admetre productes que no són ecològics.

En quin moment esteu ara? Quan es podria fer realitat aquest projecte?
Ara mateix estem un centenar de sòcies. Necessitem al voltant d'entre 300 i 400 per poder obrir el supermercat i, per tant, ens trobem en un any bastant decisiu en el qual volem créixer molt i ens agradaria poder obrir el local a principis de 2024.

" Necessitem captar un màxim de sòcies perquè el projecte sigui possible. "

Hi ha experiències similars a Catalunya o al voltant del món, oi?
El Pebre Roig no és un exemple aïllat sinó que a Catalunya els darrers anys han aparegut uns quants, com ara el Foodcoop també a Barcelona que ja està funcionant. A més a més, hi ha exemples ja en marxa a Mataró, Manresa, Granollers i a fora de la comunitat com La Osa a Madrid, La Louve a París i, potser, en aquell que ens insipirem tots: el Food Coop de Nova York!: 17.000 sòcies ii em sembla que 70 contractats. Ha aconseguit oferir productes ecològics amb preus molt més assequibles que qualsevol altre comerç que esdevingui tan ecològic com convencional.

Pebreroigsupermercat.org
PebreRoigCoop

Participa !

Tens a les teves mans el primer número de GUST! Tenim previst, de moment, editar 5 números més al llarg del 2023.

GUST té un vessant comunitari fort. Volem donar a conèixer els veïns i veïnes, les entitats i els comerciants del districte de Sant Martí que ja estan fent realitat canvis cap a una alimentació més sostenible i saludable.

Tots plegats, aconseguirem sensibilitzar i arribar a més gent del districte de Sant Martí i participar més concretament en els canvis alimentaris que el conjunt de la societat necessita urgentment per recuperar la nostra petita pagesia, la nostra biodiversitat i fer front al canvi climàtic.

Per això, us convidem a participar en la revista. És també vostra!

Si ets un(a) ciutadà/na del districte

Segueix-nos en les xarxes socials o mitjançant la nostra newsletter per estar al corrent i participar dels continguts comunitaris previstos: receptes, concursos, consells culinaris, recerca de botigues, etc.

Si ets un comerciant del districte

Posa't en contacte amb nosaltres. Hi ha diferents opcions per participar (donant consells culinaris, promocionant un producte, participant en les receptes, etc.)
També, pots afegir-te com a punt de distribució de la revista!

Si pertanys a una entitat del districte

Comparteix amb nosaltres la teva actualitat i veurem de fer una mica de difusió en la secció Gran Mix.
Posa't en contacte amb nosaltres perquè puguem valorar la possibilitat d'entrevistar la teva entitat i/o participar en les receptes.

Us convidem a navegar les seccions que ja tenim. Totes les aportacions i idees són benvingudes per participar en aquestes seccions o suggerir d'altres!

Amb molt de gust!

hola@lacuinaquecanta.org
lacuinaquecanta.org
Instagram: @lacuinaquecanta

#revistagust

Entendre tota aquesta informació que puc trobar en els envasos dels aliments... Un GRAN repte !

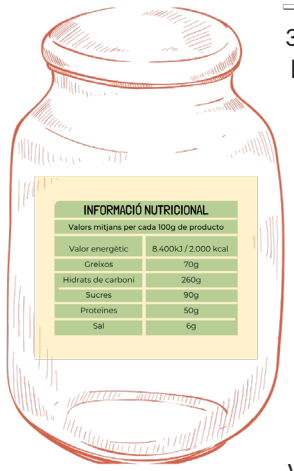
Les etiquetes

Baix contingut/valor de:

Solament podrà declarar-se que un producte posseeix un **baix contingut/valor, si no conté**:

- Més de 3 g de greix per 100 g (sòlids) o 1,5 g per 100 ml (líquids). Nota: 1,8 g de greix per 100 ml per a la llet semidesnatada
- Més de 0,12 g de sal/sodi, o el valor equivalent de sal, per 100 g o per 100 ml.
- Més de 5 g de sucres per 100 g (sòlids) o 2,5 g per 100 ml (líquids).
- Un valor energètic de més de 40 kcal (170 kJ)/100 g en el cas dels sòlids o més de 20 kcal (80 kJ)/100 ml en el cas dels líquids.
- Com a mínim 3 g de fibra per 100 g o, com a mínim, 1,5 g de fibra per 100 kcal.

Font: aesan.gob.es (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social)



A tenir en compte

L'ordre dels aliments

La llista d'ingredients s'escriu per ordre de major quantitat a menor. Per això, el primer ingredient sempre serà el que es trobi en més quantitat. I amb una llista curta, encara millor!

I el sucre?

Hem arribat a un punt on el sucre està extremadament demonitzat. Ens cal tenir consciència d'allò que ens fiquem al cos, però també tenir en compte que no existeix un valor moral en l'alimentació: no hi ha aliments bons ni dolents. Hi ha valors nutricionals. I a partir d'aquí podem ser independents per escollir aquella alimentació que millor s'adapti a totes les nostres necessitats: nutricionals, emocionals, socials, culturals...

A tenir en compte

Els greixos són un dels nutrients que generen més polèmica actualment, però hem pogut reaprendre que hem d'incloure greixos a la nostra alimentació. Ens aporten energia, ens protegeixen del fred i són precursors d'algunes hormones. Hem de saber que hi ha 3 tipus de greixos:

- **Insaturats**, entre els quals hi ha omega 3,6 i 9 (oli d'oliva, alvocat, fruits secs i llavors). Aquests greixos ens ajuden a disminuir els triglicèrids i colesterol en sang relacionats amb més risc de patir malalties del cor.
- **Saturats**, es troben NOMÉS en aliments d'origen animal i la ciència diu per ara que millor no abusar-ne, encara que una ingesta moderada seguirà sent saludable (mantega, llet de coco, nata, lactis sencers, formatge en crema, carns, embotits ...).
- **Trans**, aquests poden elevar els nivells de colesterol en sang i és recomanable no abusar d'ells en l'alimentació diària per cuidar la nostra salut nutricional, ja que es vinculen amb malalties cardiovasculars (margarina, galetes, caramels, dolços, fregits,...).

Com en tot, l'abús o l'extrem d'alguna cosa sempre generarà conseqüències nocives. Escoltar el meu cos i jugar amb un equilibri per mantenir totes les meves fams saciades serà el que millor s'adapti a mí de manera individual.

Els segells

més habituals i reconeguts

Ecològic

El segell català CCPAE certifica i gestiona els criteris establerts a nivell europeu pel que fa a la producció ecològica. De gestió pública, garanteix les mateixes condicions que la fulla verda europea. Garanteix també un tracte animal molt més respectuós que l'agricultura convencional o intensiva.
>> VEURE el dossier per saber més sobre l'agricultura ecològica.

Comerç just:

Aquests segells garanteixen un salari més just als productors locals a més de mesures respectuoses amb el medi ambient. Són històricament associats a productes que venen de més lluny, com la xocolata, el cafè o el sucre.
A tenir molt en compte davant de les condicions laborals indignes que molt sovint es documenten sobre aquests aliments.

Origen, tradició:

DOP (Denominació d'Origen Protegida) i IGP (Indicació Geogràfica Protegida) són els 2 segells més coneguts per trobar aliments transformats o frescos que ens permeten valorar varietats i tradicions d'un origen geogràfic determinat. **Important per sostenir la (bio)diversitat del nostre territori.** Gestió pública.

Peix responsable:

MSC pel mar (Marine Stewardship Council) i ASC per l'Aqüicultura (Aquaculture Stewardship Council) són els únics segells vigents en Espanya per certificar un peix més responsable. Són d'una organització privada (de vegades, controvertida.. s'ha de dir) i és troven principalment als supermercats encara que us recomanen escollir peixos del litoral català, de pesca artesanal i a les peixateries del vostre barri!

Salut:

Tot i que el nutri-score no está exempt de certes confusions, ens ajuda a escollir aliments més sans. Determina una nota (A a E), mitjançant els nutrients i aliments a afavorir (fibres, proteïnes, fruites, verdures, llegums, fruits secs, colza, nous i oli d'oliva) i els nutrients a limitar (àcids grassos saturats, sucres, sal). Gestió pública.

#revistagust

Aniré de compres ara amb aquesta informació en ment!

Tria una d'aquestes idees!

Fes una foto i comparteix-la en les històries del teu Instagram amb el hashtag #revistagust

Vaig probar un producte :

- ❍ Amb un segell que no coneixia (comerç just, IGP, DOP, etc.)
- ❍ Amb una llista d'ingredients llarguíssima!
- ❍ Tu tries!

FEM UN TEMPS

Els nostres drets

Lletra massa petita, mancança d'informació sobre l'origen de les fruites i verdures, etc., són algunes pràctiques recurrents a l'hora de comprar. Compartir amb els comerciants els nostres drets és important (de bona manera!). Ens ajudarà, per exemple, **a prioritzar els aliments de proximitat.**

FRUITES I VERDURES

A granel o envasats: per normativa, s'ha d'indicar el país d'origen però us convidem a prioritzar els comerços que indiquen una zona més concreta, com les comarques o les comunitats autònomes.

CARN

A granel o envasada: país de criança i de sacrifici.

PEIX

S'ha d'indicar i poder llegir de manera visible:

- ☐ Si és de mar o de piscifactoria (en aquest cas, el país d'origen).
- ☐ La zona de pesca (si és de mar)
- ☐ Els mètodes de pesca: encerclament, arrossegament, palangre, ham, etc.
- ☐ Si és fresc o congelat

Els segells són fiables?

És la qüestió central. Tots els segells busquen crear confiança però no tots són de fiar. Han de respondre a uns plecs de condicions exigents per la seva transparència i cooperació (aquí els segells públics guanyen globalment el partit) per la seva precisió (no val basar-se en "principis generals" o "falsedats" com "Animals lliures de pors i angoixes", si si, l'hem llegit) o pels seus controls externs. D'altra banda, procurar desconfiar de tots aquests "logos" o eslògans creats amb una finalitat de marketing i que no responen a cap certificació oficial.
Resumint, és cert que requereix investigar una mica cadascú, però guanyem molt de temps després per anar a comprar si ens volem assegurar menjar evitant o limitant conseqüències negatives pels treballadors del camp, el planeta i els animals. Que bàsicament, d'això es tracta, a més a més d'implicar els sectors a millorar les seves pràctiques.

Alguns segells interessants, poc o res implementats a Catalunya

Un segell per a la ramaderia extensiva: compartim aquesta reivindicació que va sorgir del sector a banda de la campanya sobre el consum de carn "per part de l'Albert Garzón". Extensiva vol dir: animals que pasturen, mengen herba (en lloc dels pinsos de la producció intensiva que són responsables de moltes emissions de Co2), i reben un tracte molt més adequat a les seves necessitats.

Restauració: Una signatura encara pendent a Catalunya, en comparació amb la resta d'Europa. Les iniciatives amb més recorregut són el Slow food y El Biosphere (menys conegut).

Planet-score: Sabies que a nivell europeu s'está implementant un model similar al nutriscore pero considerant també criteris ambientals? Eroski i Caprabo ja van començar. Qui serà el seguënt?

Slow Food®

Planet SCORE
Pesticides
Biodiversitat
Clima
A B C D E
Sistema de cria

CUINEM JUNTS

Crema de pesòls amb coses

Per a 3 pers ● Preparació: 10 min ● cocció: 25 min

Ingredients:

300 gr de pèsols (frescos millor, o congelats). Reservar uns 30 pèsols (10 per plat).
1 patata mitjana
1 ceba petita
5 fulles de menta (o nou moscada)
80 gr de tofu (fumat millor)
2 beines de faves
2 espàrrecs (haurien d'arribar a l'abril!)
10 cm d'una tija d'api
Brots (de soia, d'alfals... a gust)
Oli d'oliva verge extra, sal, pebre

Preparació:

Pelar i picar la ceba i la patata en daus.
En una cassola afegir un raig d'oli d'oliva, daurar la ceba i les patates uns minuts amb una mica de sal.
Afegir els pèsols (menys els reservats), cobrir amb aigua i coure a foc mtijà uns 15-20 min tapat.
Treure una mica d'aigua de cocció per a reajustar després la consistència.
Afegir la menta (o un polsim de nou moscat a gust) i batre tot a l'olla.
Si la crema ha quedat massa espessa, abocar a poc a poc el líquid reservat. Corregir la sal i afegir una mica de pebre a gust.
Preescalfar una mica d'oli en una paella. Saltejar els pèsols frescos reservats, les faves i el tofu tallat a daus, els espàrrecs i l'api tallats en làmines gruixudes. Salpebrar. VIGILA, no passar-se de cocció perquè no perdin color (com més verds, més nutrients!). Calcular uns 3-5 mins.
Emplatar la crema i disposar la barreja de verdures de temporada amb harmonia juntament amb uns brots.
Bon profit!

El pèsol

Amb el seu sabor únic i exquisit, la perla verda ens arriba ben fresca a la primavera per un temps limitat. Aprofita'l!

Com el compro:
Amb una bona producció al Baix Camp, a Catalunya central i sobretot al maresme, provem de comprar de proximitat. Podem trobar el pèsol verd, la garrofal (una varietat exclusiva de Sant Andreu de Llavaneres), la floreta (varietat autòctona del Maresme) per també de ganxo que té una tavella més petita però amb un gra força gran. Recentment collida i ben fresc, la tavella es ferma, verda i amb humitat per dintre.

Com el preparo / conserve:
Sabem que a vegades desgranar els pèsols pot fer mandra, però tenim 2 solucions: escoltar un bon pòdcast! (jeje) o senzillament conversar o passar una bona estona amb els més menuts. El teu regal de descans del dia! Dit això, es poden bullir en aigua salada (no cal gaire quantitat) però també saltejar o cuinar al vapor. Aquesta darrera opció és molt recomanable per a preservar totes les qualitats nutricionals i gustatives dels aliments. També es poden menjar crus i òbviament congelar-los, sempre ben rentats i secs.

Es menja tot!

No llencis les tavelles, es poden reutilitzar per fer sopes o cremes!

Com el cuino:
Els pèsols tenen tota una tradició gastronòmica al nostre país i es tracata d'un aliment molt versàtil. Combinen molt bé amb la botifarra, la menta, la cansalada, les lentilles, etc. Podem cuinar-los per fer sopes, cremes o purés (millor amb aigua bullida) però també gaspatxos, hummus i per acompanyar tota mena d'amanides, escaldats, saltats o estofats.

Ho Sabies?

Per tenir-ne un 1 kg de pèsols desgranats se n'han de comprar entre 2 i 3 kg amb tavella.

Fals mite! El pèsol no és una verdura, és una lleguminosa!

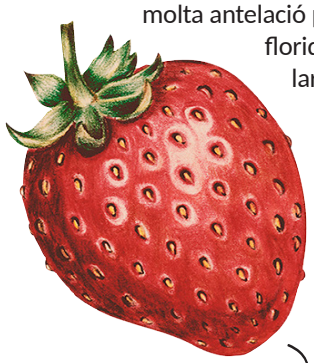
Els tirabecs (pèsols caputxins), són una varietat de pèsol, dels quals en consumim la tavella sencera.

Des de l'alta muntanya pirinenca, ens arriben cap al juliol el molt aromàtic pèsol negre.

La maduixa

La maduixa, un "bombó" primaverenc que s'espera amb impaciència!

Com la compro:
És ara! A la primavera és quan les maduixes mostren naturalment els seus nassos vermells. Recomanem esperar i aprofitar-les al màxim perquè duren fins l'estiu. A les botigues i mercats de Sant Martí hi trobem les maduixes que ens venen principalment del Maresme. Són molt gustoses, amb un color vermell més clar i de proximitat. Intentem donar-les prioritat! Trobem també els maduixots, una mida més gran conreada principalment a Huelva. Té una consistència més ferma amb una carn potser menys saborosa. També, si tenim sort, podrem assaborir les maduixetes, com les Reine des Vallées, bastant petites i molt bones.



Com la preparo/la conserve:
Millor consumir-les el més aviat possible ja que la nevera no és bona amiga per conservar el sabor de les fruites. Us recomanem conservar-les a la nevera en el calaix de sota i embolicades amb un drap humit. Vigileu amb regularitat les que es fiquen malament, la floridura és molt contagiosa! Només s'han de rentar tot just abans de consumir (eviteu fer-ho amb molta antelació per allunyar el desenvolupament de floridures). Les maduixes es poden congelar però perdran qualitat pel que fa a la textura, no tant al sabor. Renteu-les amb cura, deixeu-les escórrer i assequeu-les bé per més endavant preparar batuts, gelats o cremes.

Es menja tot!

No llencis les fulles! Es poden integrar perfectament en els vostres batuts i us aportaran encara més nutrients!

Com la cuino:
Es poden tastar al natural però, per variar una mica, us recomanem aprofitar-les en amanides, batuts, sopes fredes (un gaspatxo!), per preparar un coulis, un tiramisú, la mítica Pavlova, una vinagreta o simplement banyades en xocolata.
Combina molt bé amb: productes làctics, la mel, la xocolata, fruits secs (avellana, ametlla, etc.), la taronja, el tomàquet, el coco, la llimona, espècies vàries com la canyella o el pebre i herbes aromàtiques com l'alfàbrega o la menta.

S'ha de dir. Coses que passen al camp

Vigila la temptació de comprar caixes senceres, els supermercats solen competir de manera agressiva sobre els preus, unes pràctiques per les quals molts productors es queixen.

A Huelva, la maduixa no és gens dolça. La premsa documenta regularment molts abusos i casos d'explotació laboral, sobretot a persones contractades del Marroc.

Ceviche de maduixes

Recomanem triar peixos del litoral català, menys coneguts i que no són sobreexplotats: Sorell, bròtola, verat, bonic. A més, són més econòmics.
Per tant, millor evitar: corbina, llobarro, llenguado, nero.

Per 3 pers ● Preparació: 30 min

Ingredients:

400 gr de peix blanc (o blau) filetejat (per a 3 persones), ben net. IMPORTANT: congelar/descongelar el peix ja que es menja cru (encara que "cou" amb la llimona)
Brou de peix (si el prepararem casolà, encara millor)
1 tija d'api
1 ceba
2 cm de gingebre
1 dent d'all
1 bon manoll de coriandre (amb les tiges)
Xile vermell o verd
5 llimones
9 maduixes

Sal i pebre

Preparació:

Tallar el peix a trossos de 2 cm aprox. Guardar a la nevera i separar uns 7 trossos.
Base del liquat: abocar en una liquadora mitja ceba tallada a trossos grans, la dent d'all, el gingebre picat, 1 tija d'api tallat a trossos grans, les tiges del coriandre (només les tiges per a no acolorir el liquat) i els 7 trossos de peix reservats. S'aconsella posar una mica de xile a gust. Afegir una mica de brou al el fons (no cobrir) i liquar tot.
Preparar l'altra mitja ceba, tallant-la en ploma (làmines fines). Banyar-la en aigua uns minuts (canviant 2 vegades l'aigua) per a restar-li una mica del seu sabor picant.
Tallem molt fines les fulles del coriandre i el xile (a gust).
En un recipient, barrejar el peix amb la sal. Afegir part del coriandre i del xile picat.
Abocar en el recipient el suc de 5 llimones i barrejar tot bé.
Afegir una mica del liquat i barrejar. Rectificar de sal, de coriandre i de picant (xile).
Emplatar barrejant la preparació de peix amb la ceba en ploma, remullar amb el liquat i disposar les maduixes a daus adequadament.
Bon profit!

Hablamos con Laura Spagnuolo del restaurante El Quinto

¡Un buen ejemplo de restaurante saludable y sostenible en el districto, con alimentos 100% ecológicos!

GUST : ¿Cómo definirías vuestro restaurante?
Laura Spagnuolo: Nacimos con la voluntad de ser más respetuosos con el medio ambiente y con las personas. Desde el principio intentamos trabajar con productos ecológicos, minimizando al máximo los envases de plástico y el desperdicio alimentario. También, pensamos en todas las dietas, ya sean vegetarianas como carnívoras, veganas o sin gluten. Y eso teniendo una carta no muy extensa para no desperdiciar y reducir costes. Nuestro eje pasa por el respeto, la honestidad y la transparencia.

¿Proponer productos 100% ecológicos ha sido fácil o complicado?
A ver... ¡Es fácil en cuanto a que los hay! De todo se encuentra salvo alguna rara excepción, como los productos ecológicos sin gluten cuya oferta es más reducida. El tema es que el producto ecológico nos cuesta más y la dificultad está en encontrar el público que esté dispuesto a pagar un poco más por el hecho de que el producto sea ecológico.

¿La gente viene por la comida rica, lo saludable o vuestros compromisos sostenibles?
Yo creo que es un poco por todo, aunque el porcentaje de personas que valoran que sea 100% ecológico es aún pequeño. Por lo general, es más por el hecho de que sea saludable y fresco y una cocina muy casera. También por el lugar en sí, porque hay plantas y el ambiente es cálido.

¿Vuestra clientela de hecho ha evolucionado desde que empezasteis?
Bueno creo que sí, hay más conciencia, sobre todo por el lado de comer saludable. Ahora vemos que el proceso es más lento en cuanto a considerar que lo que estamos consumiendo no tenga pesticidas o que haya sido producido en condiciones dignas. Nosotros abrimos hace más de 7 años y, sí, es cierto que aún poca gente entra con este deseo de encontrarse con un restaurante más sostenible.

¿Echáis de menos algún sello de restauración sostenible o un apoyo institucional?
La única ayuda económica que tenemos por el hecho de ser más sostenibles es un descuento en el impuesto de recogida de residuos por parte del ayuntamiento. Pero claro, nos gustaría que haya más, más difusión u otros tipos de ayuda para reducir los costes.
En cuanto al sello, nosotros tenemos el certificado Biosphere que trabaja en turismo en general, sobre todo para hoteles o casas rurales y, en menor medida, para restaurantes. Es un sello serio pero le falta ser más conocido por la gente.

El Quinto
C/ Pallars, 173, Bcn
elquinto.cat
elquintobcn

¿Algo que compartir con otros restaurantes?
Bueno, cada uno hace las cosas como le parece pero está bien ser más transparente porque creo que los clientes van engañados a veces. Les ponen un cartelito de 100% ecológico y luego resulta que el 100% se refiere solamente a los tés y los cafés. La persona ya se quedó con la idea del cartelito verde, que "todo está bien" pero no es así. A nosotros nos gusta no subestimar a los clientes y ser muy honestos con nuestra propuesta.

¿Habéis puesto otras acciones en marcha?
Fue un proceso. Por ejemplo, hemos eliminado las bebidas en lata, ofrecemos agua filtrada en botella de cristal de forma gratuita e intentamos reducir al máximo todos los plásticos, aunque no siempre es fácil porque hay ciertos proveedores ecológicos que envasan también en plástico. Pero bueno, intentamos todo lo posible por mantenernos y mejorar cada vez más. ¡Ah sí! estamos recién acogiendo las cestas del proyecto ¡La Colmena Que Dice Sí!. Nos parece importante colaborar con otros proyectos que vayan en la misma dirección.

LES maduixes MÀGIQUES

Nenes, nens, famílies... Sigueu benvinguts a l'espai més familiar de GUST!

Us proposem una activitat on us tocarà embrutar-vos una mica les mans per sentir des de ben a prop com es que esdevè la creació del vostre menjar...

Per suposat, havia d'escollir un aliment de temporada i com que al mes de març el fred ja comença a dir-nos adéu per acollir la primavera... tatatatxán! Les maduixes van ser les guanyadores per enfrontar-nos conjuntament en aquest repte. Sí sí, escolteu bé... jo també em capficaré en aquesta aventura per compartir amb totes i tots vosaltres!

Així que, esteu disposades a enllestir jutament amb mi tot el procés que viu la maduixa des de com tenir cura de la llavor fins el tractament d'aquesta, passant per la seva sembra i el seu creixement posterior? No sé vosaltres però jo estic emocionadíssima!!! Vinga, al lío!

QUÈ NECESSITEM?

Maduixes (el més madures posibles)
Substrat especial per a planters
Test
Aigua

COMENCEM A SEMBRAR!

1 Agafem les maduixes (comprades per descomptat al Mercat o a la botiga local del meu barri) i els traiem la part de dalt blanquinosa, a més a més de la fulla (recordeu-vos que a l'apartat Cuinem junts teniu un consell de què fer amb les fulles!).

TRUC amb GUST! Fixem-nos bé en escollir aquelles maduixes que tinguin més quantitat de llavors al seu voltant (les llavors en les maduixes es troben per fora, són aquests petits puntets de color groguenc). Com més maduixes escollim, més probabilitats de germinació tindrem!

2 Escollim un test o qualsevol recipient que tingui foradets per sota, ja que quan reguem se'ns buidi l'excés d'aigua que fiquem.

TRUC amb GUST! Això és veritat de la bona: si fem uns dibuixos i escrivim el nostre nom al voltant del test amb un retolador guanyarem probabilitats d'èxit en què les maduixes surtin aviat!!

3 Ara sí que sí... Hora d'embrutar-nos les mans! Agafem el substrat especial per a planters i farcim el nostre test. Omplirem gairebé fins a dalt del test, però no cal que tingui molta profunditat, amb uns 10 centímetres de profunditat serà més que suficient (això ja dependrà de la mida del nostre test).

TRUC amb GUST! La terra és vida, enfonsa les mans al substrat, sent la textura, el tacte, la seva olor... quina sort tenim de pertànyer a aquest món ple de terra fèrtil.

4 SÚPER IMPORTANT!!! Demanem ajuda al papa, la mama, l'avi, la cosina gran... en resum, a l'adult més proper que tinguem! I amb la seva ajuda i un ganivet, el que farem és "pelar" les maduixes. Farem grans tires on esdevinguin la quantitat més gran de llavors possible i les anirem col·locant sobre el test ple de substrat. Repetim la mateixa operació al voltant de totes les maduixes fins que no quedin llavors.

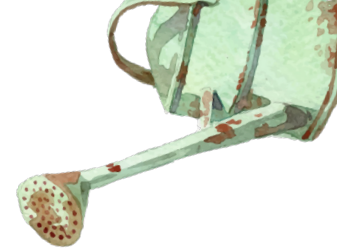
TRUC amb GUST! Quan acabem de posar totes les llavors al test i ens quedi un plat ple de maduixes pelades... ni penseu a llençar-les!!! Agafem aquestes restes i ens les mengem d'una a mil maneres diverses (a l'apartat Cuinem junts us oferim idees súper gustoses!)

5 Vinga, que ja quasi ho tenim! Amb les llavors de les maduixes col·locades al test, afegim una mica de substrat per sobre tapant-les, però no caldrà que quedin molt cobertes, simplement que no es vegin.

TRUC amb GUST! El punt exacte per tirar el substrat serà que les llavors quedin cobertes però no excessivament perquè si no costarà més germinar.

6 RECTA FINAL!!! Ja només mancarà un ingredient molt important per afegir... L'AIGUA que dona vida!! Un bon reg perquè quedi tot el substrat molt humit i amb molt de compte per no quedar tots xops (a poc a poc que encara no és estiu i no volem refredats... jajaja). Aboquem aigua abundant al test i, en els dies successius, comprovarem l'estat del substrat que ha d'estar sempre BEN HUMIT. Si observem que s'està assecant ja saps el que toca, uns bons regs!

TRUC amb GUST! Freeeeeenaaaaa!!!! Si no volem ofegar a les nostres futures maduixes no ha de quedar ni molt mullat ni molt sec, així que a poquet a poquet ho haurem d'anar comprovant ficant un dit a la terra i sentint el nivell d'humitat.



ON GERMINARÀ?

D'acord, entesos... i ara on col·loco el meu test bonic per a què les maduixes creixin? Hauràs de saber que a les maduixes els hi encaaaanta el sol.

Així que deixarem el test en un lloc de la casa on el puguem controlar bé i que tingui bons raigs de sol. Procurarem que es trobin a l'ambient més agradable i òptim per a elles, millor mantenir-les al voltant dels 20° de dia i dels 11° de nit. Un bon lloc, per exemple, podria ser la cuina!

Traaaanquil·leeees que no se m'oblida... La pregunta del milió! Quan podrem menjar maduixes? Aquí si amigues i amics meus... toca armar-nos de paciència. Ja us avanço que en quinze dies podrem observar els petits germinats! Ara... les maduixes floreixen des de finals d'hivern fins a començaments de l'estiu i els fruits maduren durant tota la primavera fins a finals d'estiu. Així que encara haurem d'esperar per gaudir-ne del seu meravellós gust. Ara ja us puc ben avançar que... valdrà l'alegria esperar!!!

Shhhh, espereu! No marxeu encara! Serà genial poder compartir conjuntament aquest procés amb totes i tots vosaltres.

Us convido a fer fotos del vostre preciós test, pujar-les a l'Instagram (dels papes, àvies, cosins...) i etiquetar-nos a @lacuinaquecanta amb els hashtags #revistagust #joplantomaduixes. D'aquesta manera podrem donar-nos suport en sostenir l'espera mentre veiem com neixen els nostres petits germinats.

M'acompanyeu en aquesta aventura?

ENTREVISTA

Parlem amb la Laura de XUPXUP

L'educació alimentària s'integra a les escoles mitjançant un enfocament que no només es preocupa per la salut dels més menuts, sinó també per la del planeta que volem deixar-los!

GUST: Com definiries la XupXup? Què és per a tú?
Laura: Jo crec que som un projecte d'educació a través de l'alimentació i som un servei per escoles de cuina ecològica i de proximitat amb productes de temporada. Però també tenim una part d'alimentar als futurs consumidors, que són els nens i les nenes i, crec que a través del dia a dia en una escola pots fer molta feina, no només a nivell del que estan menjant i de garantir una alimentació saludable i compromesa amb el medi ambient, sinó també de crear esperit de consum sostenible amb els nens i les nenes. Crec que això és la base del futur si no no tenim res a fer. L'alimentació avui en dia i el nostre consum és de les poques maneres que tenim d'impactar realment sobre el planeta a través de com consumim. I evidentment, menjar és una cosa que hem de fer 3 cops al dia. Pots estar de no tenir mòbil, de no tenir roba, però de no tenir menjar... Per tant, és la part del consum més important que fem com a persones i per tant és molt important com consumim.

Quines són les teves tasques dins la Xup Xup?
Sóc Nutricionista i porto tota la part de creació de menús, de buscar proveïdors i projectes i tota la part més d'implementació del projecte pedagògic i del dia a dia als menjadors amb les tasques de les dinàmiques. En total som tres socis. Hi ha una part més administrativa i una part més de gestió de cuines, que és la que es centra en què mengem i com ho mengem. I que la lassanya de cigrons estigui bona, que les croquetes estiguin bones.

Actualment esteu gestionant el servei del migdia de l'Arenal de Llevant i l'Anglesola. Qué ha fer una escola per poder treballar amb vosaltres?
Doncs les dues gestions han estat per una necessitat de les famílies de l'escola que tenien un servei de menjador i de cuina amb el cuál no estaven contents. Van estar buscant projectes que estiguessin fets des d'un altre lloc i a partir d'aquí ens vam conèixer. Vam presentar el projecte, la nostra proposta els va encaixar i i hi treballem per un canvi del tipus de cuina que es feia. Nosaltres no estudiem les escoles, s'han de posar en contacte amb tu i tu has de veure que t'entens i que tens punts en comú del que volen les famílies i del que tu pots donar-los. Però si ens demanessin coses que no fossin afins al nostre projecte alimentari i pedagògic, no l'agafaríem perquè som una empresa de gestió de cuines però amb una ideologia i amb uns valors molt clars. O sigui no podriem estar en una escola on, per exemple, ens demanessin que es menges amb safates, perquè nosaltres també intentem educar a través de l'acte de menjar cada dia.

Explicam això de no fer servir safates...
No fem servir safates. Nosaltres treballem tot el que és el menjar com a casa. Aleshores és important que els nens i nenes quan estan al menjador es trobin amb que no tenen safates on no poden triar les quantitats de menjar i on tenen el menjar dividit i que van circulant i una persona els hi va posant el menjar. El que intentem quan parem taula és posar tot al mig, des de les paneres a els bols amb el menjar. Pel fet de que siguin ells els que es serveixin. El que busquem amb això és, primer, que el menjar sigui com a casa i, després, que ells es puguin autoregular, autogestionar les quantitats de menjar que volen, que respectin la sensació de gana que tenen.

Quins ítems teniu més presents alhora de portar a terme la vostra planificació?
Tota la proposta que fem alimentària és de l'Agència de Salut Pública, que fa totes unes recomanacions a nivell nutricional del tipus d'alimentació que s'ha de fer i de quins plats es poden repartir als menús, la freqüència d'aliments cada setmana al menjador. I després també nosaltres com a projecte, tenim molt clar que ens interessa fer molts menús amb molta proteïna vegetal. És una miqueta el nostre gran objectiu. I actualment, per exemple, tant a l'Arenal de Llevant com a l'Anglesola estem fent mínim un dia de proteïna vegetal.

laxupxup.cat

NO POT SER

Aguas contaminadas

A veces nos paramos... no tenemos ganas de seguir leyendo noticias en modo pasatiempo o de ocuparnos de otras historias.
Pensamos ¿Cómo puede ser? Nos enfadamos y buscamos un momento de calma para saber más.
Pusimos esta sección para no olvidar esos momentos. Se los merecen.

El tema en cuestión va sobre la muy preocupante contaminación del agua en Cataluña, desde los ríos, acuíferos, lagos, aguas superficiales y subterráneas. Viene de varias fuentes, como los medicamentos, los metales pesados, pero sobresale un sector que afecta a la revista GUST: el sector agrícola en su formato más intensivo.
Para hacerlo más amable, os lo contamos como una receta... incluyendo un poco de mala leche, claro está.

Receta: cómo contaminar el agua y el entorno natural

Dificultad: fácil
Personas: gran parte del territorio, destacando al menos 185 municipios, varias comarcas como el Maresme, Osona, el Bages, Segrià así como les terres de l'Ebre.

Ingredientes:

Fertilizantes de síntesis (hidrogenados principalmente): la cuestión central está en su uso masivo en un espacio limitado, muy habitual en la agricultura intensiva.

Purines: un estiércol licuado, mezcla de agua y defecaciones de los animales. Al multiplicarse y concentrarse en el espacio limitado (de nuevo) de las granjas de producción intensiva, contamina el suelo.

Pesticidas: cómo el glifosato, "famoso" herbicida que tanta controversia genera.

Preparación:

Haz una buena mezcla de los fertilizantes de síntesis y de purines, mejor sin mancharte. Así tenemos al menos 185 municipios de Cataluña con aguas subterráneas contaminadas por nitrato y de manera general, el 39% del territorio afectado (según la ACA - Agencia Catalana del Agua). Un problema histórico en Cataluña que se va incrementando.

Si lo nuestro son más las hortalizas y las frutas, como las fresas cultivadas en invernaderos en el Maresme, un buen fertilizante nos ayudará. Así en Vilassar de Mar, la concentración de nitrato es de 683 miligramos por litro (mg/L), 12 veces más alta que el umbral de potabilidad de 50 mg/L recomendado por la organización mundial de la salud (OMS), es decir por encima del parámetro que indica que el agua no se considera apta para el consumo humano.

Si al contrario, la tentación del fuet es demasiado grande (lo cual compartimos), no hay que olvidar que estamos conviviendo en Cataluña con más cerdos que habitantes, unos 9 millones (la comunidad con más granjas de cerdos de España). El purín, en exceso, expande grandes cantidades de nitrato en el suelo, y hay tanto que, cómo se comentaba en un manifiesto de 2019: "Los cerdos catalanes no sabemos donde ir a cagar".

Acabamos... sin malentendidos. El agua del grifo no representa problemas para nuestra salud, la de los humanos. Es la salud de nuestro entorno natural y toda su biodiversidad la que está en peligro. Eso tenemos que cuidar.

⇨ *Os dejamos explorar*:
"El mapa de les aigües contaminades A Catalunya", de CRITIC, en base a registros oficiales de la Agencia Catalana del Agua (ACA). Datos de 2021.
"Els rius catalans estan profundament contaminats amb plaguicides i altres tòxics - Informe Rius tòxics." Ecologistas en Acción (2022)

Les històries més inversemblants del malbaratament alimentari

espigoladors

Paradoxals, monstruoses i plenes de malbaratament: així son les històries que avui volem compartir amb vosaltres, veïnes i veïns de Sant Martí.

Les pèrdues i el malbaratament alimentari són una de les conseqüències més visibles, però alhora més desconegudes, de l'actual model agroalimentari. S'estima que cada any, arreu del món, **el 33% dels aliments produïts es malbaraten en algun punt de la cadena alimentària, des del camp fins a la taula**. Podeu imaginar-vos de quantes tones estem parlant? Ni més ni menys que de 1.3 milions! Moltes, oi? I tingueu en compte que hi ha estudis, com el que va publicar WWF l'any 2021, que eleven aquesta xifra al 40% dels aliments produïts.

Les causes de les pèrdues i el malbaratament són molt diverses, però bona part tenen relació amb el funcionament de l'actual sistema agroalimentari: normatives comercials o de seguretat alimentària o dinàmiques del mercat internacional global, entre d'altres, són alguns dels elements que generen grans volums d'aliments malbaratats a les diferents baules de la cadena alimentària.

A això, li podem sumar l'estil de vida i els hàbits de consum de la societat actual, on l'alimentació ha anat perdent amb el pas de les generacions el seu valor social, cultural i culinari. **Quantes de nosaltres seguim tenint relació amb la terra?** Quantes coneixem receptes i trucs tradicionals de conservació? O quantes verdures i fruites d'hivern seríem capaces d'anomenar?

Reduir les pèrdues i el malbaratament passa per construir un nou model agroalimentari que sigui sostenible i just per a totes les persones i territoris. Per impulsar aquest canvi, com ja sabeu, hem de ser moltes les que fem pressió des dels nostres espais, i una **bona forma de fer-ho és compartit els coneixements que tinguem sobre els impactes ambientals i socials** que genera la nostra manera de produir i consumir aliments.

Nosaltres us proposem que compartiu amb el vostre entorn aquestes històries inversemblants, però ben reals, que no us deixaran dormir!

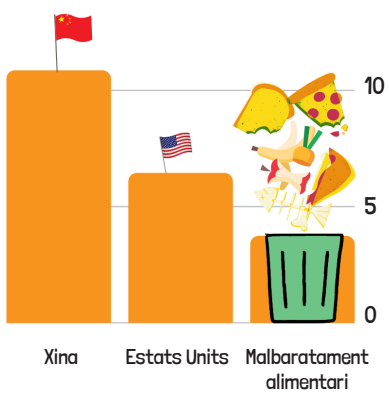
Vet aquí el 3r "país" més contaminant del món: el malbaratament alimentari

Sabíeu que les pèrdues i el malbaratament alimentari són responsables de les emissions d'entre el 8 i el 10% de CO2 a l'atmosfera? És per això que alguns estudis situen la reducció d'aquesta problemàtica com un tema central per mantenir la temperatura global per sota els dos graus, tal com es demana a l'Acord de París.

I encara més! En global, el funcionament del model agroalimentari actual causa 1/3 de les emissions de gasos d'efecte hivernacle.

Ja veieu, doncs, que l'activisme ambiental ha de repensar també com produïm i consumim els aliments.

Milers de milions de tones de CO2 (equivalents)



Font: FAO (2021)

El Regne on les mongetes no es venien senceres

Ens situem al Regne Unit. Els nostres protagonistes són Feedback, una organització dedicada a l'activisme per transformar el sistema alimentari. I això és el que van descobrir l'any 2013: el cas és que alguns supermercats del país comercialitzaven mongeta tendra exportada des de Kenya. Per fer-ho, utilitzaven unes caixes de plàstic on havien d'encaixar les mongetes. Com que no totes les mongetes hi encaixaven, els productors i productores kenyans es veien obligats a plantar una varietat de mongeta llarga i, a més, havien de tallar-ne els dos extrems. **Aquesta pràctica suposava la pèrdua d'entre el 30 i el 40 % de les mongetes!** Per sort, Feedback va aconseguir posar-hi solució i que els supermercats posessin fi a aquests requisits.

Llençar una poma, una història amb danys col·laterals

La poma que ha quedat al fons de la nevera, o l'última del fruiter. Una poma tocada, tacada, menys brillant. La veieu? Té tots els números d'acabar a la brossa.

Abans que passi, aturem-nos a pensar en tots els recursos que s'han invertit per produir-la: aigua, sòl agrícola, esforç. **Només una dada: per produir una poma calen 28 litres d'aigua.** Perquè us en feu a la idea, això equivaldria a tirar 5 vegades la cisterna del vàter! Bèstia, no?

Si voleu conèixer altres danys col·laterals de llençar aliments, us recomanem aquesta calculadora de la Fundació ENT: elvalordelsaliments.cat/

10 cèntims al quilo: el malson dels cítrics

Cada any, diaris d'arreu de l'estat espanyol publiquen notícies sobre aliments que es queden al camp **perquè la pagesia no rep un preu just per la seva collita**. Un dels cultius que més es queda als arbres per aquest motiu son les mandarines i les taronges.

L'any 2019 va ser un molt mal any pels productors i productores de cítrics que, a causa d'un augment de les importacions d'aquests productes, van passar a rebre preus molt baixos que fregaven els 10 cèntims per kg de producte. Aquell any al Baix Ebre i al Montsià, aproximadament el 40% de la collita va quedar als arbres.

El 40% de la collita va quedar als arbres.

Fruites i verdures fora de mida

Això és ben real: la Unió Europea té un Reglament d'execució, el 543/2011, que estableix el calibre -és a dir, la mida- que han de tenir algunes fruites i verdures per poder ser comercialitzades! Això s'aplica a les pomes, els cítrics, els tomàquets i els enciams, entre d'altres. Les pomes, per exemple, han de tenir un calibre mínim de 60 mm o 90 g. Si són més petites... queden sense sortida comercial!

Aliments imperfectes, aliments en risc d'extinció

Una pastanaga amb dues o tres cames, una albergínia amb nas o una carbassa amb esquerdes... Probablement no les haureu vist mai a les botigues, però és ben real que al camp hi creixen fruites i verdures amb formes extravagants o amb imperfeccions superficials que no afecten el seu gust ni la seva qualitat. Tot i això, són aliments que sovint queden al camp sense poder ser comercialitzats.

Nosaltres, els Espigoladors, volem que aquestes fruites i verdures puguin tenir una segona vida: és per això que anem a espigolar al camp de la pagesia d'arreu de Catalunya amb voluntariat de totes les edats. Recuperem aquests aliments exclosos del mercat i els repartim a entitats socials del territori!

Si t'agrada la idea i vols sumar-t'hi, visita'ns a espigoladors.cat.

Fonts utilitzades:
IPCC, Feedback (2013), FAO (2013), Drawdown Project (2020), WWF (2021)

Les nostres recomanacions

Botigues, restaurants, parades dels mercats municipals de Sant Martí que aposten per una alimentació més sostenible i saludable.

Queviures

Vida meva
Ens agrada: Una aposta clara per trobar verdures i fruites 100% de proximitat i de temporada, a més de ser ecològiques. Hi ha molts altres productes eco i a granel. Compres en línia possible.

Direcció: Ramon Turró, 201
vidameva.com

Mercat Frutal
Ens agrada: Fruites i Verdures ecològiques, de temporada i de proximitat (o de Km Real com diuen). Treballen amb una bona varietat de petits productors locals. Compres en línia possible.

Direcció: Ramón Turró, 81
frutalshakes.com

V Market // Vegan food & goodies
Ens agrada: Una botiga de barri, totalment vegana. Tenen molta varietat de productes, dels quals uns quants ecològics i/o de proximitat.

Direcció: C/ de Castanys, 27
Instagram: @v_market_barcelona

Fruites i Verdures Agustina
Ens agrada: Una atenció particular per als productes de proximitat. Una verduleria present en el barri des de fa anys.

Dirección: C/ de Castanys, 5

Restaurants

Leka
Ens agrada: Segurament una de les referències a Barcelona respecte a la implementació de criteris sostenibles en la seva carta. A més és molt ric.

Direcció: Badajoz, 65
restauranteleka.com

El Quinto
Ens agrada: Menjar ric, saludable i 100% ecològic. Ens demostren que es pot!
→ Veure l'entrevista a Laura Spagnuolo P.23

Direcció: Pallars, 173
elquinto.cat

L' Artesana Poblenou
Ens agrada: Una carta molt rica que explora les temporades amb totes les seves varietats. A descobrir sense trigar si vols conèixer els principis d'un restaurant Slow Food.

Direcció: Sant Joan de Malta, 150
l-artesana-poblenou.negocio.site

A granel

La Graneria del PobleNou
Ens agrada: La primera botiga que va apostar per la venda a granel al Poblenou. Tenen molta varietat de productes, dels més habituals fins a aliments que val la pena descobrir.

Direcció: Pujades, 188

YES FUTURE Positive Supermarket
Ens agrada: Productes a granel i ecològics, amb una bona varietat. Hi podràs trobar productes alimentaris però també per la llar. Són molt atents.

Dirección: C. de Pujades, 197
yesfuture.store

Parades dels mercats

El programa "comerç verd" ens permet trobar productes de proximitat, ecològics i de venda directa.
Una primera petita selecció per donar-vos a conèixer algunes parades afiliades.

Mercat del Poblenou
Racó eco del Trinxant / xarcuteria cansaladeria
Casa Miliu / llegums i fruits secs

Mercat del Clot:
Frutas Mena / fruita i verdura
Aviram Iris / aviram ous

Mercat de Sant Martí
Peixos Mariona / peix i marisc
Fruites Merçe / fruita i verdura
Aviram Javier / aviram

Mercat de Provençal
Danielito el sitio de la carne / carnisseria xarcuteria

Mercat del Besòs
Polleries Merche / aviram
Fruites Bort Rambla / fruita i verdura

Altres aliments per nodrir-se

KISS THE GROUND
Documental que detalla una de les solucions possibles al canvi climàtic: l'agricultura regenerativa. Recull les opinions de científics, agricultors i activistes climàtics, sempre amb una perspectiva molt àmplia.

Veure a Netflix

DOCUMENTAL

BIELA Y TIERRA
Neix de la inquietud d'un grup de dones amants de les bicicletes i preocupades per la crisi social i ambiental actual. El 2019 va recórrer 2.830km amb bicicleta durant quatre mesos per mostrar el món rural aragonès i que l'alimentació pot ser el motor de canvi cap a una societat més justa, sostenible i resilient.

Pol·len edicions

LLIBRE

UN MUNDO NUEVO
El documentalista i activista francès Cyril Dion viatja per 15 països buscant persones compromeses amb la lluita de la situació climàtica actual: dones i homes que es mobilitzen per regenerar el sòl i els oceans, dissenyar l'escola del demà i la democràcia del futur.

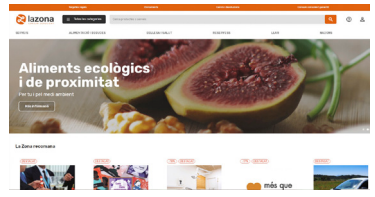
Veure a arte.tv/es

DOCUMENTAL

ALIMENTTA
Com es produeixen els aliments i quin impacte té allò que ens portem a la boca? Al podcast d'Alimentta, el think tank per a la transició alimentària, parlen amb experts sobre els problemes actuals del sistema alimentari i, sobretot, de solucions.

Escoltar a Spotify

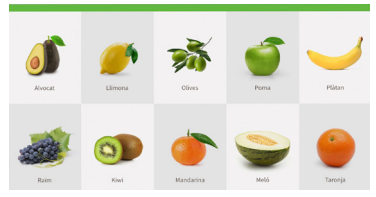
PODCAST



LA ZONA
És el primer mercat digital del consum conscient i l'economia solidària. Pretén facilitar la compra per internet de productes i serveis amb valors, amb repartiment el màxim de sostenible i sense oblidar el suport al petit comerç de proximitat.

lazona.coop

MERCAT DIGITAL



LA CALCUTECA
És una eina innovadora que permet conèixer el grau de sostenibilitat d"una recepta culinària; es calcula mesurant la petjada de cada ingredient, des de la producció, al transport, l'envasament i la temporalitat de l'aliment.

calcuteca.amb.cat

EINA

QUIZ

Hora de posar a prova tot el que has après!

1) L'agricultura regenerativa consisteix en:

a. Conservar la biodiversitat
b. Afavorir la matèria orgànica del sol i lluitar contra l'erosió
c. Compensar i regular els efectes del canvi climàtic
d. Totes les anteriors són correctes

2) Indica si aquestes qüestions sobre el pèsol són Falses (F) o Veritables (V):

a. El pèsol és una verdura
b. Les tavelles es poden cuinar
c. Es poden menjar tant crus com cuit
d. Hi ha poca producció a Catalunya

3) Els aliments que es conreen tot l'any són:

a. La poma, la pera, l'albergínia
b. La taronja, la llimona, el carbassó
c. El tomàquet, la maduixa, el pèsol
d. La pastanaga, la remolatxa, les patates i la ceba

4) Etiquetes i segells: Falses (F) o Veritables (V)

a. Un producte serà verdaderament ecològic quan a l'envàs aparegui la paraula ecològic, natural, orgànic, biològic
b. S'ha d'indicar el país d'origen de les fruites i verdures
c. La llista d'ingredients s'escriu per ordre de major quantitat a menor
d. La sigla IXC vol dir: Ingesta de Xocolata Controlada

5) El malbaratament alimentari esdevé perquè:

a. Hi ha fruites i verdures fora de mida que no es poden comercialitzar
b. Alguns aliments són descartats pel seu aspecte
c. No coneixem receptes i trucs tradicionals de conservació
d. Ens passem una mica de quantitat... de vegades!

6) Què puc fer jo per procurar una alimentació més sostenible?

a. Comprar productes locals i de temporada
b. Introduir més aliments ecològics a casa
c. Planificar els àpats per evitar el malbaratament alimentari
d. Totes les anteriors són correctes

Respostes!

1:d ; 2a:F, 2b:V, 2c:V, 2d:F ; 3:d ; 4a:F, 4b:V, 4c:V, 4d: no existeix aquesta sigla! ; 5: Totes són correctes ; 6:d

Un cop t'has llegit la revista, deixa-la als teus amics, a la feina o en altres llocs!

La revista GUST existeix també online!

lacuinaquecanta.org