

# Gust

SANT  
MARTÍ

Per una alimentació més sostenible  
i saludable als barris

**DOSSIER**

**COM FER UN  
CONSUM DE PEIX  
MÉS SOSTENIBLE**

**QUINEM JUNTS !**

EL MÓN DE L'AMANIDA  
VOLS UNES IDEES PER SOPAR?

**...I DESCOBREIX**

EL TEU REPTA: OUS N. 1 i 0  
DIBUIXA LA SILUETA D'UN PEIX DESCONEGUT !

#### 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 sorgir de l'espai publicocomunitari AGRÒPOLIS.

#### Agraïments:

Cèlia Ojeda, Pablo Bou, BiciHub, Blanca Bassas, Olga Aranda, el grup d'assessorament de GUST.

#### Entitat impulsora:

Associació La cuina que canta

#### Contacte / Publicitat:

[hola@lacuinaquecanta.org](mailto:hola@lacuinaquecanta.org)

#### Maquetació:

Alexandre Durrande

#### Impressió:

Offset Derra

#### Tirada: 1000 exemplars

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



#### Hola, veïna i veí de Sant Martí,

Edició 2, acte 2. Aquesta vegada, vam voler aportar continguts encara més visuals i pràctics.

Si, com nosaltres, t'has preguntat com consumir peix conservant aquesta bellesa que és la mar, el nostre dossier et serà molt útil. Esperem que gaudeixis d'aquesta capbussada al món de la pesca i la profunditat dels mars.

Tornant a la terra ferma i, traient una ploma de la gallina, et llançem el gran desafiament per signar aquest acord: dir adeu, de mica en mica, a la producció d'ous núm. 3, per reemplaçar-los amb altres números. Ja saps quins?

Ja som a la cuina. És el moment de gaudir i decidim prendre de 20 a 30 min per preparar-nos alguna cosa gustosa. Amanides i truites variades, tacos, sopes fredes, tajine, o variacions al voltant d'un ingredient simple, però excel·lent com la patata... en fi... idees, idees... que mai no ens faltin idees.

Per fi ve l'hora de descansar. Et convidem a llegir tranquil·lament les entrevistes de Gust o dibuixar un peix desconegut juntament amb els més petits (o no!).

Que gaudeixis d'aquest segon número.

**Alex & Andrea**  
**Amb molt de GUST**

#### Col·laboracions per aquest número:



**Per la secció Cuinem junts: la Montsa Holgado**, divulgadora gastronòmica i xef multicultural. Membre de La cuina que canta i fundadora de Cuinant Cultures.



**Per al dossier: l'Anna Bozzano**, biòloga marina, fundadora de El Peix al Plat i responsable de Barcelona Turismo Pesquero.

**GUST també es pot llegir online**  
[lacuinaquecanta.org](http://lacuinaquecanta.org)



**@lacuinaquecanta**

Amb el suport de l'Ajuntament  
de Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



Estratègia  
d'Alimentació Sostenible  
Barcelona  
2030



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

**DOSSIER** COM FER UN CONSUM DE PEIX MÉS SOSTENIBLE **p.6**

**Primers passos !** Comer huevos cuidando del bienestar animal. Se puede. **p.16**



**Cuinem junts** El món de l'amanida  
Tens una idea per sopar?  
L'espàrrec  
L'albercoc  
Patata a màxima potència

**p.17**



**Per als més menuts** Tot el que la mar ens dona

**p.26**

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

**Quiz** Hora de passar a prova tot el que has après! **p.32**



## ENTREVISTES.. AMB

Blanca Bassas sobre l'hort de Can Cadena de la Verneda de Sant Martí i Mans al verd **p.25**

Veïns i veïnes que ens comparteixen les seves decisions i els seus dubtes **p.28**

Olga Aranda sobre el Ciclo Formativo Superior de Dietética y Nutrición **p.30**





## DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I SALUDABLE

# me nuda tierra!



### MENUdaTierra!

L'associació Vida sana va llançar el projecte "MENUdaTIERRA!". Comparteixen receptes tradicionals que cuiden de la nostra salut i del planeta, a més de menús setmanals, vídeos, una app i una guia d'activitats didàctiques sobre alimentació sostenible per als centres educatius.  
> [menudatierra.co](http://menudatierra.co)

### Un Foodlab i un clúster de cooperatives s'estan cuinant a La Escocesa

S'obrirà a concurs la nau Klein per agrupar a cooperatives i la nou Shield acollirà un Foodlab que té l'ambició, segons fonts municipals "d'esdevenir un laboratori de referència internacional en empremateria creativa en el sector agroalimentari i un centre pel desenvolupament d'una indústria alimentària sostenible i saludable".



### Nou distintiu als comerços del Poble Nou

L'Eix comercial de Poble Nou ha iniciat un nou distintiu: uns cors de color verd sota el lema "Aquí fem Poble Nou + sostenible". De l'1 al 5, ens permet conèixer amb quin grau els establiments associats han pogut fins ara implementar mesures sostenibles (un projecte validat amb la fundació Rezero). Per conèixer aquests establiments: [eixcomercial-poble nou.com](http://eixcomercial-poble nou.com) > l'eix + sostenible > el nostre segell sostenible.

### Vine a l'estiu cooperatiu de Sant Martí!

Hi trobareu una Escola d'estiu amb tallers, debats i formacions al voltant del consum cooperatiu, la mobilitat sostenible, l'habitatge cooperatiu, l'energia, etc, però també, es podrà participar en una Cercavila cooperativa i una fira d'entitats. Impulsem el cooperativisme al districte! Oberts a totes i tots > [bicihub.barcelona](http://bicihub.barcelona)







### Activisme gastronòmic al Centre Cívic El Sortidor

Seguint amb la temàtica del peix del dossier, no et pots perdre al maig aquesta molt bona programació: L'exposició fotogràfica "Els últims pescadors de la barceloneta: un món que resisteix", una visita a la llotja de Barcelona y dos tallers de cuina molt interessants. El primer, amb l'Abdolauye Seck i la Marina Monsonís, per cuinar el Maffe de Senegal i conèixer l'història de dues persones que van ser pescadors a Senegal i que ara el sistema va condemnar a ser "manteres". El segon, a càrrec de Anna Bozzano, qui ens va ajudar a preparar el dossier, us ensenyarà com cuinar peixos meyns coneguts.

> Visita la web del centre cívic El sortidor

### 'Espai PlanetAcció'

'Espai PlanetAcció' neix com una comunitat educativa virtual oberta al professorat de secundària de Catalunya, interessat en apropar la sobirania alimentària a les aules. Impulsat per Justícia Alimentària i Fundació Adsis.



### L'estiu s'apropa... per si vols comprar aigua sense plàstic (i molt més)

A Barcelona creixen les iniciatives per consumir a granel o en pot de vidre. Un supermercat online bastant nou: [repotmarket.com](http://repotmarket.com) ens permet comprar molts aliments i aigua!, sense cap mena de plàstic.

### ¿Qué nos frena para alimentarnos de manera sostenible?

A quien le interese profundizar... un nuevo estudio\* de Hispacoop indaga sobre nuestras barreras (y por lo tanto soluciones). Muy resumido, ¿Qué son?

#### Según profesionales del sector:

- = Nuestro estilo de vida mayoritario, caracterizado por la falta de tiempo, la rapidez e inmediatez y la búsqueda de la facilidad.
- = La enorme accesibilidad (en variedad, cantidad y precio) de productos de baja calidad nutricional y con un alto impacto medioambiental.
- = La pérdida de conocimientos y habilidades relacionados con el tratamiento de los alimentos.

#### Y qué decimos nosotros, la ciudadanía:

Nos falta tiempo, nos cuesta prescindir de alimentos o sabores a los que estamos muy acostumbrados, el etiquetado que no ayuda a conocer su huella ecológica, la profusión de informaciones contradictorias en los medios de comunicación y... nos faltan conocimientos de cocina.

¿Se os ocurren soluciones?!

\* "Estudio sobre el impacto ecológico de los hábitos alimentarios de la población española"



# COM FER UN CONSUM DE PEIX MÉS SOSTENIBLE

## Dossier

La nostra relació amb els peixos és gairebé per costum, oi? Tenim els nostres preferits, comprem els que ens podem permetre, de vegades triem un més car pel dinar familiar del diumenge o un peix congelat del supermercat per a no complicar-nos la vida amb els nens.

D'altra banda, la nostra relació amb la mar és bastant diferent: ens agrada, alguns la estimem i la volem protegir com a part de la nostra cultura marinera que sentim com la nostra identitat, com a pobles del mediterrani que som.

### Menjar peix és unir aquests dos mons.

Parar-se a pensar simplement si el teu consum és sostenible et reenvia directament a unir el peix que tens en la taula amb la immensitat de la mar i els pescadors que van treballar intensament perquè gaudim d'aquests productes en el nostre plat.

Estem enfront de dos reptes, el social i el mediambiental, que a més semblen xocar.

En el Mediterrani cada vegada es pesca menys, algunes espècies estan sobreexplotades, unes altres pateixen el canvi climàtic i migren i, per a moltes el microplàstic representa una amenaça metabòlica per entrar diàriament en la seva dieta. Si hi ha menys peixos, hi ha menys pescadors. És una equació lineal. Menys pescadors significa perdre la cultura, la tradició i el coneixement del que ells representen. Ens quedarem sense peixos?

Per a evitar que el Mediterrani català s'empobreixi ulteriorment i que els nostres pescadors hagin de deixar aquest ofici mil·lenari a Catalunya, han sorgit els plans de cogestió, unes taules de treball on s'han assegut pescadors, científics marins, administracions i ONGs per gestionar la pesca de forma més sostenible.

Deu anys de plans de cogestió han portat a la recuperació del sonso del Maresme per exemple, i ens estem encaminant a la gestió sostenible del polp i la sípia a Vilanova i l'Estartit respectivament o del cranc blau en el Delta de l'Ebre.

Com a consumidors tenim molt poder i molta responsabilitat i, segons les nostres eleccions, podem contribuir a una pesca sostenible.

Dossier preparat amb la col·laboració de l'Anna Bozzano, biòloga marina, Fundadora de El Peix al Plat i responsable de Barcelona Turismo Pesquero.

Contacte: [anna@elpeixalplat.com](mailto:anna@elpeixalplat.com)





# Consells per a un consum de peix més sostenible

## Per començar

### A l'abast de tothom

#### Comprar peix de llotja en les peixateries del barri

Privilegiar el peix de les costes catalanes permet no tant sols fer costat als pescadors locals, sinó tenir més garantia de que l'impacte ambiental sigui menor.

#### Variar el peix que consumim

Hi ha molt peix que es descarta per no tenir sortida comercial. No tenir por de les espines i aprendre a cuinar de diferents maneres una àmplia varietat de peixos és un pas cultural i gastronòmic essencial (veure pàg 11). Apunta't a tallers de cuina!

#### Fixa't en l'etiqueta

Les peixateries han de col·locar una etiqueta sobre cada tipo de peix que venen (els hi podem recordar amablement si no hi és). Les etiquetes ens diuen:

- Si és de mar o de piscifactoria (en aquest cas, el país d'origen): una dada simple i important.
- La zona de pesca (si és de mar): determinat per números. Les més comunes són: la zona 37 (Mediterrani); la zona 27 (Atlàntic nord-est); la zona 34 (Atlàntic centre-oriental que abasta les costes d'Àfrica occidental).
- Els mètodes de pesca (veure pàg següent).
- Si és fresc o congelat: bona dada. Si ve descongelat, procedeix segurament d'una pesca més llunyana i industrial.

En els supermercats, podem trobar els segells MSC (per a la mar) i ASC (per a la piscifactoria)

que ens garanteixen una millor gestió ambiental. Fixar-se en els logos (pág. 12)

#### Consum de molluscos

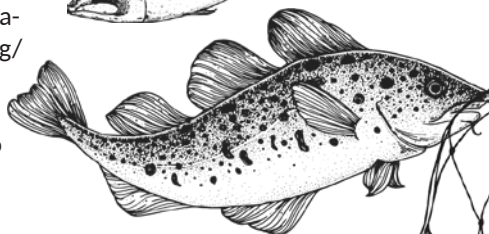
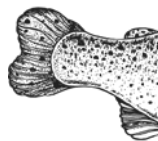
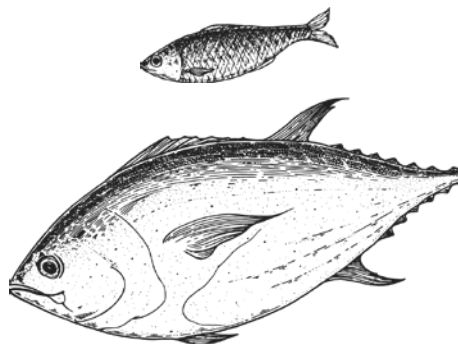
##### Bivalves

De mar o criats en piscifactoria, els musclos i altres cloïsses, tellines i ostres, tenen molt poc impacte en el medi marí. Es tracta d'un consum sostenible que us aconsellem combinar amb el peix fresc de manera molt més regular.

#### Reduir el nostre consum de peix

Per la seva aportació nutritiva i saludable (proteïnes i omega-3 en particular), moltes fonts nutricionistes recomanen 3-4 porcions a la setmana (uns 100 gr/porció = 20kg/any). És aproximadament el consum domèstic mitjà (23,76kg/pers/any a Catalunya, segons Gencat).

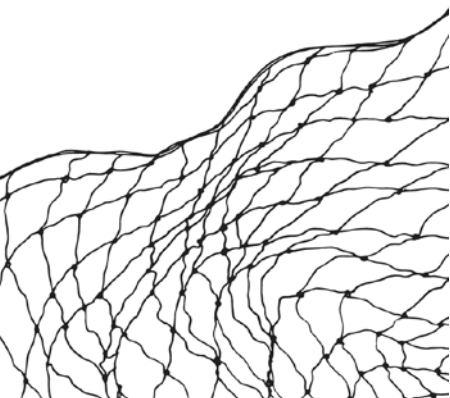
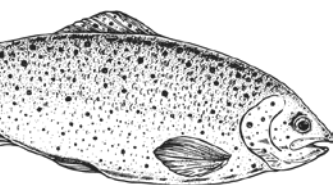
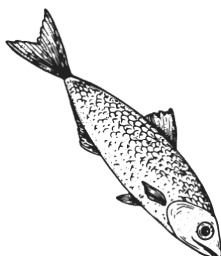
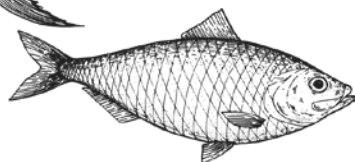
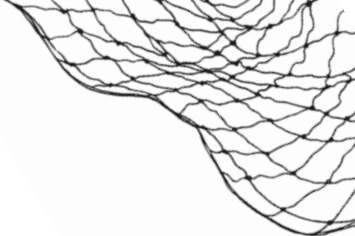
Encara que la tendència va lleugerament a la baixa, Espanya se situa com un dels països on més peix es consumeix del món i sens dubte, entre els tres primers d'Europa. Ens agrada el peix i no hi ha dubte que és part de la nostra cultura gastronòmica. No obstant això, enfront de la sobreexplotació de les mars, gran part de la comunitat científica alerta de la necessitat de reduir el consum de productes de la mar. WWF, per exemple, recomana un consum global d'uns 12 kg/pers/any - 1 a 2 racions de 100 gr/setmana - per a adequar el seu consum amb la regeneració i els límits de la mar. A tenir en compte.





## Per donar un pas més

### Temes més complicats tot i que importants



#### **Reduir o evitar la compra d'espècies sobreexplotades**

Desafortunadament, no existeix una eina pràctica i actualitzada per a conèixer quines són les espècies sobreexplotades i quines no.

En aquest número, hem pogut comptar amb l'experiència del Peix al Plat per a facilitar-vos unes informacions actualitzades (veure pàgines següents). Per tant, no hi ha moltes més opcions que construir la nostra pròpia opinió, comparant fonts en internet (veure recursos) o preguntar a experts en el tema (veure contacte del Peix al Plat a l'inici del dossier).

#### **Seguir la temporalitat dels peixos**

Correspon a evitar la pesca i el consum quan els peixos estan en un període de reproducció. Existeix cada vegada més informació sobre aquest tema (veure recursos).

#### **Fixar-se en l'art de pesca**

Els arts PASSIUS (fixos) o arts menors, com el tresmall, les nanses o el palangre generen menys rebuig, són més selectius i globalment respectuosos del medi marí. Representen el conjunt de la pesca artesanal del litoral, aquesta pesca que portem segles practicant.

En els arts ACTIUS (mòbils) trobem sobretot l'encerclament i l'arrossegament. Tots dos són menys selectius que els arts passius, sent l'encerclament més selectiu que l'arrossegament ja

que captura espècies pelàgiques (com el peix blau que viu enmig de la mar) i no impacta en el fons marí (veure més info sobre l'arrossegament en la pàg 13).

Nota: La pesca amb arts passius és cada vegada menys freqüent, sobretot a una ciutat gran com Barcelona. Algunes peixateries de barri solen tenir (menys els súper).

#### **Atenció amb els peixos petits (joves)**

Unes normatives estableixen la mida mínima per sota la qual no es poden pescar ni vendre algunes espècies de peix. D'aquesta manera, es busca evitar pescar peixos joves que encara no estan en la seva plena capacitat de reproducció. Ser conscient d'aquest problema i tenir una idea d'aquestes mides és útil ja que de vegades la realitat no correspon amb la norma. Per exemple, el sonso és un peix petit però està molt ben gestionat, per tant, els que arriben a la peixateria són adults (veure recursos).

#### **Reduir o evitar el peix congelat, associat a la pesca industrial**

Quan es congela i descongela un producte, sempre es perden elements nutritius. La congelació en alta mar evita aquest problema perquè sol ser extremadament ràpida. No obstant, si un vaixell congela el peix significa que està lluny del seu port base, per tant, és indicatiu d'una pesca industrial llunyana d'on vivim.

# Espècies menys recomanables

## LLUÇ

Es tracta d'un peix blanc de fons, viu entre els 100 i 500 m i es pesca amb arrossegament, palangre de fons i amb tresmall. **És una de les espècies més explotades de tota la Mediterrània** i, Espanya és el primer país consumidor a Europa. Per aquest motiu importem aquesta espècie d'altres zones del món, com al sud d'Àfrica o Amèrica del sud, encara que molt sovint els punts de venda no diuen l'origen. És molt apreciada per la seva carn blanca i el seu sabor suau. És molt versàtil en la cuina i és molt fàcil treure-li les espines, fet que incrementa molt el seu consum.



## RAP

A la Mediterrània hi ha dues espècies, el rap blanc i el rap negre. Viuen als fons marins semienterrats a la sorra entre 50 i 1000 m i es capturen amb arrossegament i palangre de fons. En el cas del rap blanc, l'actual índex de mortalitat per pesca (una dada biològica que s'utilitza per conèixer l'estat d'explotació d'una espècie) està sis vegades per sobre dels nivells de sostenibilitat de la població. Els juvenils són massa grans per poder sortir de les malles reglamentàries de la xarxa d'arrossegament. És un peix blanc extremadament versàtil a la cuina i la seva part més preuada és la cua, encara que el cap es fa servir per fer un bon fumet.



## LLENGUADO

A la Mediterrània hi ha diverses espècies d'aquest peix blanc i a les peixateries arriben també d'altres països i, fins i tot, de cultiu.



La manca d'informació sobre la traçabilitat fa que no podem ser compradors responsables. Els llenguados de cultiu tenen un nivell més alt de greix, una carn més ferma i menys sucosa que els llenguados salvatges. El llenguado es captura amb xarxa d'arrossegament i amb tresmall, però la població mediterrània està en declivi. Es recomana un consum moderat d'aquesta espècie i sempre després de preguntar la procedència i verificar que la talla sigui superior als 30 cm ja que es reproduïx quan té 4-5 anys de vida, que corresponen a una longitud de 25-35 cm. És un dels peixos més longeus de les nostres aigües (> 20 anys). La seva carn té una textura extremadament suau.

## SALMÓ

No existeix a la Mediterrània. Peix blau molt apreciat a la cuina i molt recomanat pel seu contingut en Omega 3, el salmó és una espècie de l'Atlàntic que migra del riu a la mar o viceversa dependent de l'època de l'any. El que tenim disponible a les botigues normalment prové d'aqüicultura (països del nord d'Europa i Xile), ja que el salvatge és bastant escàs i car. El cultiu de salmó és un dels més estudiats del món pel seu gran interès econòmic i

també criticat pel gran ús de químics com antibiòtics i antiparasitaris. El color del salmó de cultiu no és natural sinó que segueix una paleta de taronges segons els gustos dels diferents països on es comercialitza. L'aqüicultura del salmó té repercussió econòmica i social a nivell mundial. Es recomana un consum extremadament moderat.

## GAMBETA / LLAGOSTÍ TROPICAL

És una espècie que es pesca i es cultiva en el sud-est asiàtic i a Amèrica Central. La seva traçabilitat no sempre aconsegueix ser clara fins a la granja o mar d'origen. En els nostres mercats són etiquetats com a llagostí, confonent al consumidor. La flota que es dedica a la seva pesca és famosa per produir el major descart del món. Es cultiva en zona de manglars i per a això es destrueix bona part d'aquests ecosistemes que són substituïts per piscines on s'aboquen productes químics, afectant així l'ecosistema pròxim. No fa falta alimentar-se d'un producte que viatja 10 mil km!

# Especies recomanables



## SORELL

Habita a la Mediterrània entre els 100 i 200 m de fondària. Es pesca amb arrossegament, tresmall i encerclament. Fins avui en dia els estudis diuen que l'estat de la població no és crític perquè les seves captures són relativament estables des dels anys 90. De totes maneres, recorda escollir peixos més grans dels 20 cm per assegurar-nos que s'hagi reproduït almenys una vegada. Aquesta espècie és l'anell de conjunció entre el peix blau i el peix blanc, ja que té molt Omega 3 però menys greix que les altres espècies de peix blau. La seva carn és ferma i el seu sabor intens; a més, té alt valor nutricional.

## SONSO

Peix de mida petita (màxim 17 cm, mida mitjana 12 cm) molt típic de la zona del Maresme. Aquesta espècie viu en fons de sorra. A causa de la seva manera peculiar de pesca (la sonsera, una mena d'arrossegament amb malles molt petites) i a l'estat de sobreexplotació de l'espècie, des del 2013 al litoral català és gestionada amb un pla de cogestió i cal disposar d'una llicència específica per a la seva pesca. A partir d'aquesta mesura, la seva població s'està recuperant. Cal remarcar que no té talla mínima i per tant no s'ha de confondre'l al mercat amb espècies immadures de venda il·legal ("pezqueñines"). Per tot això és un bon substitut del peix blau immadur i la seva pesca és molt sosteni-

ble. A la nostra costa la temporada d'aquest peix comença en març i dura només 6 mesos.

## GAMBA BLANCA

És una espècie que viu a tota la costa espanyola mediterrània. Es troba entre els 100 i 300 m de profunditat, en fons fangosos i es pesca principalment amb arrossegament i en alguns casos amb nanses. Al principi dels anys 2000 es va reduir dràsticament la seva abundància. Va tornar a pujar i ara, en els últims 2-3 anys, s'ha observat valors elevats també en aigües catalanes (sembla que està afavorida per les variacions climàtiques). Es diferencia de la gamba vermella pel color força més clar i pel seu sabor molt més suau.

## POP BLANC

El pop blanc viu en fons de sorra a la Mediterrània entre 100 i 700 m de profunditat. Mai arriba a ser tan gran com el seu cosí més famós, el pop roquer i només té una fila de ventoses als seus braços. Tot i que la seva qualitat gastronòmica és molt similar a la del pop roquer la seva menor mida fa que el preu sigui més assequible. Als últims 6 anys les seves captures s'han mantingut constants, indicatiu d'un equilibri de la població. Per ser una espècie de vida curta, acumula molt pocs metalls pesants, i és una molt bona font de proteïna saludable. A l'hora de cuinar-lo proporciona gran versatilitat, ja que es pot fer guisat i amb amanides calentes o fredes.



## BRÒTOLA/MOLLA DE FANG

Aquest peix blanc i delicat de la nostra costa és un bon substitut del lluç. És un peix de fons que habita a la mateixa profunditat que el lluç i pertany a la mateixa família. Es pesca només amb arrossegament, però la seva població no presenta indicis de sobreexplotació encara que caldran més estudis per convalidar-ho. A diferència del lluç conté menys greix i menys sal. A l'hora de cuinar-lo ofereix gairebé tanta versatilitat com el lluç i és ideal per complementar els menús de nens/nenes i gent gran.

## CRANC BLAU

És una espècie originària de l'Atlàntic occidental i va aparèixer a les costes espanyoles mediterrànies al voltant del 2012, transportades pels vaixells comercials. Es pesca només amb tresmall. En 10 anys ha incrementat tant la seva presència, que ara està entre les 10 espècies més pescades a Catalunya. Encara és poc coneguda pel consumidor, però és una molt bona opció tant per fer un fumet, com un molt bon arròs. La seva rendibilitat a la cuina (proporció entre part consumida i descart) és baixa, al voltant d'un 20%, per tant, el seu preu és encara molt assequible. I com dèiem amb les parts dures del cranc es pot fer un bon fumet i així incrementem la rendibilitat i ajudem als pescadors artesans.





# Què tenir al cap o preguntar a l'hora de comprar peix?

Preguntes per a un consum més conscient i sostenible, a provar i investigar al vostre ritme, sense estrès afegit.

## DE COMPRES A LA PEIXATERIA DEL BARRI:

- **Què tens fresc d'avui i de llotges catalanes? (Fàcil)**
- **Quins són els peixos de temporada? (algunes peixateries ho sabran, altres menys)**
- **Tens peixos menys coneguts que podria provar? (Fàcil)**

## DE COMPRES AL SÚPER:

Quins d'aquests peixos congelats (o frescos) tenen el segell MSC o ASC?



## [Preguntes interiors...]

- Ha posat l'etiquetatge?
- És una espècie considerada com sobreexplotada? (més complicada)
- Aquest peix no té una mida molt petita?\* (Nivell més avançat!)
- Quins d'aquests peixos o mariscos estan sota el seu propi pla de gestió?\* (Nivell més avançat!)

\*Veure recursos

# Com menjar peix sostenible cuidant la teva butxaca?

Opinió de GUST

Som conscients que les notes recomanacions poden suposar un cert sobrecost per al consumidor, per exemple, en comprar en peixateries de barri, buscant peix fresc "de platja" provinent de la petita pesca catalana.

De manera general, **el nostre consell és anar integrant varietats menys conegudes en la dieta**, ja que solen ser de proximitat i més econòmiques.

Així mateix, com passa amb la carn, **el nostre segon consell és baixar la quantitat a favor de la qualitat**. És a dir, si disminuïm el seu consum a 1 o 2 racions a la setmana, podrem dedicar el mateix pressupost que abans però amb un peix de millor qualitat i més sostenible. Reemplaçarem en part la proteïna del peix per la proteïna vegetal.

Continuar informant-se i comparar productes i preus, sense pressionar-se, tancar portes o estancar-se. Això serà clau per a continuar avançant al nostre propi ritme cap a una alimentació més conscient dels seus impactes (positius i negatius).

## Pesca artesanal

Encara que falti una definició clara i que pugui variar d'un país a un altre, en general, es defineix com a pesca artesanal la que **fa ús dels arts fixos i passius i utilitza vaixells inferiors a 12 metres que surten no més de 24 hores en zones regionals pròximes a la costa per a capturar peix fresc**. Genera arrelament territorial i major ocupació que la pesca industrial. La pesca artesanal d'arts passius es considera com la més sostenible.

A la pesca artesanal catalana se l'associa moltes vegades també l'encerclament i els petits vaixells d'arrossegament de la pesca litoral (de costa), ja que tenen restriccions horàries semblants als d'arts passius.



## Pesca industrial

Els vaixells industrials d'altura o gran altura (alta mar) passen dies, setmanes o mesos pescant al voltant del món. Ens proveeixen de peix congelat, fent servir tecnologies avançades i arts de pesca actius sobretot (l'arrossegament en primer lloc). Per la seva capacitat extractiva molt elevada, solen estar en el punt de mira per participar en la sobreexplotació dels recursos.

Cal esmentar que les mars d'Àfrica occidental són caladors habituals de la flota espanyola, on la legislació, més laxa, no permet controlar adequadament la quantitat de peix capturada. A més, la pesca estrangera en aquesta zona està reiteradament criticada per competir i empobrir a les poblacions pesqueres locals, contribuint a les ones d'immigració.

## L'arrossegament



Art de pesca dominant, sobretot en la pesca industrial. Està sent molt criticat, encara que és l'art de pesca que més veurem en les etiquetes.

La controvèrsia ve que arrossegar el fons impacta directament en els hàbitats i s'emporta moltes espècies (també protegides o sense sortida comercial), la qual cosa afecta a tota la cadena d'alimentació dels oceans. Aquesta falta de selectivitat redueix la capacitat de les espècies de regenerar-se o directament participa en la possible extinció d'algunes espècies.

Ara, hi ha una clara diferència entre un vaixell industrial gegant i un petit d'arrossegament de costa. En termes d'impacte, importa molt la mida del vaixell, la tecnologia i les restriccions de sortida a la mar que afecten més la pesca del litoral que a la pesca industrial.

## Plans de cogestió



Governança compartida entre les institucions, el sector pesquer i la comunitat científica per a gestionar i controlar la sostenibilitat econòmica i mediambiental de determinades espècies en un territori.

**Espècies que tenen el seu propi pla de cogestió:** Sonso, Llengüeta, Gamba de Palamos, Pop roquer de la Catalunya central i de les terres de l'Ebre, Sèpia dels badies de Pals i de Roses, Cranc blau de les terres de l'Ebre, Sardina i Seitó de l'Empordà Nord.

Saber que hi ha plans de cogestió enrere ens permet tenir més confiança per al consum d'aquests peixos.

## La fi de les confraries?

Enfront de la competitivitat de la pesca industrial, el sector de la pesca artesanal a Catalunya ha passat de tenir 756 vaixells en 2007 a 398 en 2017. Una tendència a la baixa, que segons els propis actors del sector, podria signar la fi de les confraries dins de 50 anys.



# Per anar explorant

Punts de referència

## La temporada dels peixos:

<https://gremipeixaters.cat/peix-i-marisc-de-temporada/>

## Guía práctica per al consum de peix – Gencat (per conèixer les mides mínimes, entre altres)

[https://acsa.gencat.cat/web/.content/Documents/eines\\_i\\_recursos/guiapeix.pdf](https://acsa.gencat.cat/web/.content/Documents/eines_i_recursos/guiapeix.pdf)

## Lectura fàcil per a saber encara més:

<https://opcions.org/un-consum-conscient-de-peix/>

## Plans de cogestió a Catalunya:

<https://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/pesca/gestio-pesquera/plans-gestio-cogestio/comites-plans-cogestio/>

## Documentals:

**Seaspiracy** (2021): denúncia l'efecte de la pesca comercial sobre el medi ambient emportant-se per davant a moltes organitzacions que treballen en aquesta direcció.

**The end of the line** (2009): investigadores de todo el mundo dan su punto de vista sobre la sobrepesca.

**Un pescado ¿No tan sano?** (2014): Una recerca exhaustiva sobre la part invisible del cultiu de peixos com el salmó i el panga.



# HI HA DEBAT **Què pensar de l'aqüicultura?**

## A FAVOR

El cultiu de peix va sorgir als anys 50 del segle XX de l'exigència de **reduir la pressió de la pesca** sobre les espècies salvatges algunes de les quals estan sobreexplotades.

Aquesta pràctica ens **proporciona un producte constant al llarg de l'any amb un preu més assequible** i unes mides que s'adaptan molt bé al requisit del mercat.

Al nostre país trobem principalment el salmó (que no existeix a la Mediterrània), la orada, el llobarro, la truita, el turbot i el corball.

El cultiu ens proporciona una molt bona aportació de proteïna i omega 3 i un gust molt semblant als dels peixos salvatges. Fins i tot en alguns casos, el sabor pot arribar a agradar més pel seu major contingut en greix.

Així mateix, l'aqüicultura ens proporciona un producte pràcticament sense paràsits, ja que el famós anisakis entra al cos dels peixos per l'alimentació natural, mentre al peix de cultiu se li dona pino totalment controlat.

**La petjada ecològica d'algunes espècies de cultiu com els muscles i les ostres són molt baixes.** A més a més, aquestes espècies són realment sostenibles, ja que s'alimenten de fitoplàncton i així transformen vegetals en proteïna animal, com fan les espècies de ramaderia (vaques, pollastre, etc.).

De fet, **el factor de conversió d'alimentació** (la quantitat d'aliment versus la quantitat produïda) de l'aqüicultura és millor (entre 1 i 2) que el mateix factor a la ramaderia (entre 1 i 9). Així mateix, el cultiu de peixos requereix la menor quantitat en absolut d'aigua entre tots els animals produïts per la nostra alimentació.

L'aqüicultura és sense cap dubte la manera més sostenible de produir proteïna encara que hi ha aspectes a millorar.

**Pablo Bou** *Business Development Manager de la xarxa d'R+D+I Marítima de Catalunya*



## EN CONTRA

La demanda de peixos d'aqüicultura **no cessa de créixer a nivell mundial en correspondència d'un continu declivi dels estocs pesquers** (peixos salvatges). En tan sols cinc anys el percentatge de peix i marisc procedents de l'aqüicultura ha augmentat del 33% al 43% actual. Però l'aqüicultura intensiva, no sostenible no és la resposta a la sobreexplotació pesquera ja que avui dia continua provocant severos impactes ambientals i socials.

**La majoria de les espècies que es cultiven són "carnívors" és a dir s'alimenten de peix.** És un "food for feed"!

**L'ús de peixos per a l'elaboració de farina i oli de peix** per a alimentar a moltes de les espècies que es crien i engreixen en les granges d'aqüicultura **no disminueix la pressió sobre les pesqueres, sinó que en molts casos l'empitjora.**

Així mateix, a les gàbies d'engreix s'afegeixen una gran quantitat de productes químics i de fàrmacs per a controlar virus, bacteris i fongs, posant en risc la biodiversitat dels ecosistemes propers.

En molts casos, la ubicació d'aquestes granges en espais costaners d'alt valor ambiental provoca una deterioració irreversible de la seva riquesa natural, com per exemple la destrucció de boscos costaners de manglar a tot el món. **A Espanya trobem exemples com el Pla d'Aqüicultura de Galícia**, que planteja envair espais de la Xarxa Natura 2000 europea.

Com Greenpeace no estem en contra de l'aqüicultura en general, sinó d'aquella que no té en compte un desenvolupament sostenible de l'activitat. Per exemple els cultius d'ostres i musclos, així com les espècies de peixos herbívors tenen un impacte molt menor sobre el mar i per tant els poden promoure.

Per concloure, falta un veritable canvi de paradigma del que és el nostre tipus d'alimentació. **Seria desitjable una general reducció d'aportació proteica a la nostra dieta, amb un corresponent augment de la qualitat de la proteïna ingerida i un augment de la fracció vegetal.**

**Cèlia Ojeda** *Responsable de Biodiversitat en Greenpeace Espanya*





# Comper huevos cuidando del bienestar animal. Se puede.

Vecinos y vecinas de Sant martí, **os lanzamos un reto común:**

**Incrementar nuestro consumo de huevos núm 1 y 0.**

En cuanto nos lo podemos permitir y estamos informados, somos muchos los que queremos cuidar del bienestar animal. Justamente, la producción de huevos es seguramente el sector que más nos ayuda a conocer el grado de bienestar gracias a su sistema de numeración.

Es importante no dejarse engañar por la publicidad o solo mirar la frescura. Lo que más importa es: **saber qué número llevan los huevos, qué crianza hay detrás.**



**1**

## Buscar el primer número

Está impreso directamente en el huevo o en el envase.



**A – Método de producción**

**B – País europeo de origen**

**C – Código de la provincia**

**D – Código del municipio**

**E – Granja de producción**

**2**

## ¿Cómo vamos?

⇒ En Cataluña el consumo de huevos n° 1 y 0 representa un 6,2 % (según Gencat, 2020). Se consume mayormente el núm 3.

⇒ Nos falta información: 1 de cada 2 personas no conoce el significado del primer número y muchas confunden la realidad de los diferentes métodos de producción (Inprovo – huevometro 2018).

⇒ España es el país europeo con mayor número de animales enjaulados > 88% de las gallinas ponedoras (ONG CIWF).



**3**

## ¿Y es más caro?

Comparemos el precio de 6 huevos tamaño M/L (tiendas online):

⇒ Bon Preu / N°0: 2,30 €; N°1: 1,75 €, N°2: 1,69 €; N°3: 1,40 €

⇒ Mercadona / N°1: 1,59€ ; N°3: 1,20€

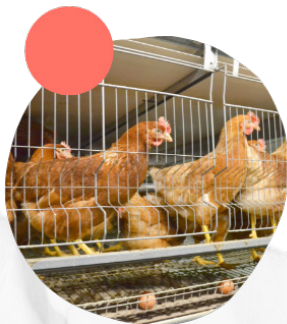
⇒ Ametller / N°0: 2,30 €; N°1: 1,45 €, N°2: 1,69€

Vemos que la diferencia entre los huevos N°1 y 2 no es tan notable (a veces inferior).

Los huevos ecológicos tienen un precio más alto por tener unos métodos menos industriales. Intentaremos comprarlos de vez en cuando, según nuestras posibilidades.

4

## Entender mejor los métodos de producción



### 3 Criadas en jaula

Las gallinas viven toda su vida en jaulas en naves de varios pisos, sin ver la luz natural. Su espacio: un poco más de una hoja DIN A4/gallina. No pueden estirar sus alas, una necesidad muy básica para ellas. Pisan sobre rejillas, provocando heridas. Un método industrial que la Unión Europea quiere prohibir para 2027, de hecho.



### 2 Criadas en suelo

Las aves viven sobre el suelo en grandes naves sin luz natural ni acceso al exterior. Esas condiciones no les permite desarrollar de manera adecuada su necesidad básica como volar o picar la tierra. Los envases, habitualmente con imágenes de granjas, no representan la realidad. Unas prácticas de marketing que tenemos el derecho como consumidor de criticar.



### 1 Camperas / Pagès

Con un acceso permanente a un parque exterior, pueden volar adecuadamente, ver la luz natural y tener más espacio.



### 0 Ecológico

Igual que los núm 1, tienen acceso al exterior. Las granjas ecológicas suelen tener menos densidad, provenientes de pequeñas fincas. Además de vivir en condiciones adecuadas a su naturaleza, las gallinas reciben una alimentación ecológica (sin transgénicos, sin pesticidas o aminoácidos sintéticos y otros activadores de crecimiento).

5

¡Ya estás un poco más informado/a!

Gracias por probar este reto y compartirlo con amiga/os y vecino/as.

Gracias por participar en este simple pero GRAN paso hacia un sistema alimentario más sostenible.

¿Dudas? Pregúntanos por Instagram (@lacuinaquecanta)

**ME LLEVO ESTE RETO!**

¿Ya compras huevos N°1 O N°0 muy a menudo?

Haz una foto y compártela con nosotros con el hashtag:

**#revistagust**





# El món de l'amanida

Si creus que l'amanida són aquelles quatre fulles d'enciam amb una rodanxa de tomàquet i una trista oliva que acompanya el tall de carn o de peix, t'estàs deixant perdre un món que no s'acaba mai. L'amanida pot ser el factor premium que fa lluir un plat i també pot constituir tota sola un àpat complet, nutritiu i saborós.

T'ofereim idees perquè puguis crear en un pim-pam unes súper amanides. Et proposem jugar amb tot el ventall de colors, textures, format, coccions i amaniments que ens ofereix cada temporada, perquè no te'n cansis mai i puguis treure el màxim partit de la teva cistella.

## Enciams

Tria i remena, que tots són bons. Compra'ls sencers, sense bossa de plàstic, que seran més frescos i barats. Conserva'ls a la nevera i arrenca les fulles que necessites. Millor esbandir-les sota l'aixeta i assecar-les de seguida. En el moment de servir, talla-les amb les mans, que així no s'oxidaran.

## Canvia el format de tall

Juliana, daus, rodanxes, làmines, 'espaguetis' per afegir noves sensacions i textures.

Prova de tot!: Fulla de roure, Escaroler, Escarola, Romà, Meravella, Trocadero, etc. Demana també per les varietats tradicionals com l'Enciam negre, el Cua d'oreneta, la Carxofet.

## Els colors

Combina tants colors com puguis, tindràs més nutrients, textures i sabors. Vermell, taronja, blanc, lila, verd...

## Proteïna power

Daus de tofu o tempeh marinat, formatge, trossets de pernil, tonyina, sardineta, verat, calamars, musclos en llauna, bacallà esqueixat, ous durs o en truita...



Si et fas una truita amb una fulla d'alga nori, tindràs un 'mar i muntanya' espectacular, fàcil i bo.





### Fruits secs i fruita seca

Proteïna i olis saludables, cruixent 100% i un xic de dolç bo. Pipes de carbassa, de gira-sol, figues seques, orellanes, llavors de sèsam i de llinosa.

Prepara't el teu combinat preferit i guarda'l en un pot de vidre. Sempre a punt!

### Fruites

No et tallis a l'hora de fer servir les millors fruites de temporada per a les teves amanides. A la primavera pots jugar amb: maduixa, cirera, préssec, nespra, etc. però també amb mango o advocat d'Espanya.

### Brots

De soja, de lleties, de remolatxa, etc. aporten molt nutrients i queden molt bé visualment!



### Espècies

Surt de la teva zona de confort i explora amb les espècies per preparar els llegums o les teves vinagretes. Gaudiràs d'un plat nou cada dia.



### Els llegums

Bombes nutritives i de sabor amb els quals aconseguiràs un plat complet a l'instant. Si pots, compra'ls a la botiga del mercat... te'ls menjaràs abans d'arribar a casa!



### Cru, cuinat i envinagrat

Combina-les al màxim. Barreja les sobres de la verdura que havies cuinat la nit anterior amb alguna verdura crua que tinguis a la nevera. Afegeix algun envinagrat per trempar l'amanida.

Pots envinagrar pastanagues, ravenets, coliflor, alls, cebetes, remolatxa... i tenir-les sempre a punt. I experimenta amb els xútneis!



### I per acabar-ho d'adobar:

Amaneix les teves creacions amb olis de sabors (nous, avellana, gerd o amb herbes aromàtiques) que pots fer a casa, vinagres de tota mena i aprofita el líquid dels envinagrats i de les llaunes per fer vinagretes de luxe.

També, dona-li un toc especial amb mel, mostassa, salsa de soja o tahini.

## Vols unes idees per sopar?

A tots i totes ens costa pensar cada dia què podem sopar. Aquí et proposem 6 famílies que es poden preparar en menys de 30 min i que et donaran moltes idees per anar variant.



Foto de Muntsa Holgado

### TACOS

Només cal que daurem les tortites mexicanes a la paella i després les farcim amb els nostres tòpings preferits: alvocat, salsa pico de gallo, pollastre esfilagarsat, tofu, seitan, enciam, formatge... i un bon rajolí de tabasco!



### TRUITES

És ràpid, saludable (bona aportació de proteïnes) i dona molt joc per al dia a dia. Gruixuda, fina i enrotllada, poc feta, inflada, l'introduïm moltes verdures (és temporada d'espàrrecs i carxofes) i mil altres combinacions: herbes fresques, cansalada, formatges, brots (soia, alfals, etc.) o la part verda del porro (precuïta)!



Foto de Muntsa Holgado

### SOPES FREDES CRUES

Amb meló, ametlles, iogurt i menta; tomàquet, all, pa, vinagre i oli d'oliva verge; alvocat, cogombre, tomàquet, formatge i oli d'oliva verge; cogombre, menta, iogurt, ceba tendra i oli d'oliva verge; i els gaspatxos (clàssic, de síndria, alvocat, meló, maduixes...)



Foto de Muntsa Holgado

Sopa de meló i cogombre

Sopa de remolatxa



## AREPES

Barregem a parts iguals farina de blat de moro precuïta i aigua amb una mica de sal. Formem rodones planes d'un dit de gruix i les passem per la paella. Les obrim amb cura i les farcim del que ens vingui més de gust: formatge, verdures, frijoles, alvocat, tomàquet...



Foto de Muntsa Holgado



De sardines

## MANDONGUILLES

Coneixem les receptes tradicionals però explorem poc totes les seves opcions (com les seves versions àrabs de carn o vegetals). Partint d'una base picada, de carn (provar el pollastre, el xai), de peix (amb sípia) o vegetal (de carabassó, de bolets, de soia texturada, etc.), afegim 1 ou, molles de pa mullat, farina (opcional), i juguem amb condiments, espècies, herbes aromàtiques. Vols una salsa exprés? De tomàquet si és de temporada, o de conserva.

## TAJINE

Més ràpid impossible, sense sofregit. En una cassola amb oli d'oliva verge, posem all i ceba trinxada, herbes fresques ben picolades, mescla de curri ras el-hanout, cigrons cuïts escorreguts i les verdures de temporada que ens vingui de gust (carxofes, pèsols, porro, carbassa, moniato...). Salpobrem, cuïnem una mica a foc viu, baixem el foc, afegim un rajolí d'aigua, tapem i deixem que faci xup-xup.





## L'espàrrec

Aquesta joia fina i delicada ens arriba ben fresca i a millor preu durant els pocs mesos de la primavera. Llança't, hi ha moltes maneres de preparar-ho!

### Com el compro:

Coneixem els espàrrecs verds i blancs, però n'hi ha també de porpres o els salvatges que trobarem al bosc. El color depèn de la llum que reben. Els blancs es conreen protegits del sol mentrestant els verds agafin llum. Es recullen a mà i poden créixer molt ràpid, fins a 15 cm en un dia! Ben frescos, han de tenir un aspecte brillant i ferm, amb les puntes alçades, no doblegades.



El Baix Llobregat té la peculiaritat de tenir una terra arenosa d'on pot sortir l'espàrrec blanc de Gavà. Un producte de la nostra terra que s'ha de provar a casa!



### Com el preparo/conservo:

Una vegada aixecades i seques, les tiges s'emboquen en un drap humit en la part baixa de la nevera. Ens permet conservar-les uns 3-5 dies en un bon estat. Per a preparar-ho, cal trencar la part fibrosa inferior de l'espàrrec. Pots fer-ho a mà per als espàrrecs verds, buscant on cedeixen, o amb un ganivet per als blancs. Depenent del gruix de l'espàrrec, també cal pelar-lo amb un pelador, sense tocar el cap que és més tendre (sobretot en el cas dels espàrrecs blancs).



Totes les varietats es poden coure en aigua, en una paella, al vapor, en el forn o a la papillota (però no en el microones). Comença coent els espàrrecs verds en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva (10 min aprox.) o en aigua per als espàrrecs blancs (15 min aprox. a partir d'aigua salada bullint a foc lent). Determina el temps de cocció en funció de si els prefereixes tendres o més fermes. Els espàrrecs frescos poden congelar-se després d'escaldar-los durant 3 minuts en aigua bullint.



### Com el cuino:

La gràcia és coure l'espàrrec perquè tingui un punt ferm. A més de ser un bon acompanyament, pot ser la base d'un plat principal: en les nostres pizzes casolanes, en una truita o un remenat d'ous amb alls tendres i bolets, o en un risotto espectacular. Prova també de fer un flam, és senzillament deliciós. Com a entrant, és ric explorar el món de les sopes, calentes o fredes. Més ràpid encara, ho escaldarem o passarem per una paella servit amb una salsa de calçots, maionesa, holandesa, un ou poché, o molt habitual també, una vinagreta rica.

Les nostres combinacions preferides: làctis salats, llimona, ous, menta, pernil salat, taronja, alfàbrega, ametlles, parmesà, salsa de sèsam.

### Es menja tot!

No tiris les pells i la tija sobrants, són una base perfecta per a fer brous, salses i sopes.

# L'albercoc

Ja ha arribat l'albercoc! És una de les primeres fruites de primavera. Vellutada i carnosa, és una fruita versàtil i succulenta. Gaudeix-la al màxim!

## Com el compro:

Els xinesos ja el coneixien fa milers d'anys, abans que arribés a la resta del món. A Catalunya, es conrea principalment a Tarragona i a Lleida, i a les Balears hi dediquen gairebé 600 hectàrees al seu correu.

Com que els mengem amb pell, és aconsellable comprar-los ecològics per evitar consumir també pesticides.



## Com el preparo/conservo:

En temporada, mengeu-los tal qual, ben rentats i amb pell.

Compreu-los ben madurs, que tindran més concentració de nutrients i antioxidants.

Per gaudir-los tot l'any, els podem trobar deshidratats (les orellanes), en conserva i en sucs.

## Propietats:

Són rics en vitamines A, C i E, i també en ferro. Augmenten les defenses del nostre organisme, les seves propietats antioxidants el fan un aliat anticàncer, faciliten una pell saludable, reforcen la visió i ens ajuden en situacions de depressió i d'inapetència. Amb un alt contingut en fibra, si els mengem frescos són un bon remei per a les diarrees i secs posseeixen un efecte laxant.



## Com el cuino:

Cal rentar-lo bé per eliminar impureses.

Es consumeix habitualment com a fruita fresca.

També els podeu cuinar a la cassola o al forn amb espècies. Funcionen molt bé amb crumble i a dins dels pastissos. I també amb plats de carn (xai, ànec, porc) perquè n'equilibra els greixos.

## Ho sabies?

Si els compreu secs, busqueu els que són de color marró. Les orellanes de color taronja viu han estat tractades amb diòxid de sofre (E220), d'alta toxicitat. Els marrons probablement no són tan bonics però molt més saludables.

L'umeboshi, l'envinagrat japonès que és un súper aliment, és una varietat d'albercoc. Té un poder alcalinitzant molt alt.

El licor italià amaretto, estrella del tiramisú, està fet dels pinyols dels albercocs i les ametlles.



## PATATA A LA MÀXIMA POTÈNCIA

### Xips de peles de patata

Un cop ben rentades les patates, les pelem mirant de deixar-hi una mica de carn i fent tires llargues. Les assequem bé, les salpebrem i les amanim amb oli i herbes al gust. Les enforem fins que estiguin ben dauradetes i les acompanyem de la nostra salsa preferida.

### Croquetes de patata

Passem la patata bullida pel pasapurés, salpebrem i barregem amb ou. Hi afegim, al nostre gust, herbes, formatge ratllat, verdures esmicolades, pols de curri, ou dur, etc. i les passem per farina, ou ratllat i farina de galeta. Barregem bé i formem les croquetes. Les podem fregir o cuinar al forn.



Foto de Muntisa Holgado

Xips de pela de patata i croquetes de patata

### Patates en escabetx

Un cop cuites, les tallem a rodanxes, salpebrem, passem per farina i ou i les fregim amb oli

d'oliva. En aquest oli, fregim uns alls, pastanaga i ceba a làmines, juntament amb llorer, romaní i farigola. Els rendim una mica i afegim pebre vermell de La Vera. Afegim vinagre de poma i aigua i incorporem la patata que cuinem al xup-xup fins que estiguin tendres.

### Jacket potatoes

Les cuinem senceres, al caliu, al forn o bullides. Les obrim, salpebrem i les farcim del que tinguem a l'abast: formatge, tonyina en llauna, mongetes amb tomàquet, espinacs cuits, etc.

### Sobrassada vegana

Aixafem patata cuita i l'amanim amb oli d'oliva verge, sal, pebre, orenga i romaní, all en pols i una bona cullerada de pebre vermell de La Vera.

### Truita vegana

Substitueix l'ou per una barreja de farina de cigrons i aigua i fem la truita com sempre. Deixa-la ben torradeta i te la podràs endur a la platja sense problemes!

### Formatge de patata per dipejar o fondre

Bullim dues patates i una pastanaga per separat i les batem amb oli d'oliva verge, suc de llimona, sal, all i ceba en pols i llevat nutricional. Deixarem la barreja amb una mica d'aigua de les coccions de les verdures. Mengem amb natxos o crudités.



Foto de Muntisa Holgado

'Formatge' de patata i pastanaga

### Bunyols dolços de patata

Barregem patata cuita i la pastem amb farina, aigua, llevat de forner, mantega i un rajolí de llet. Hi podem afegir pell de cítrics ratllada o llavors de matalfaluga o fonoll. Deixem reposar la massa tapada fins que llevi. Amb dues culleres en fem boletes i les fregim en oli d'oliva. Les escorrem sobre paper absorbent i les arrebossem amb sucre i canyella.



Foto de Muntisa Holgado





## Parlem amb Blanca Bassas

Sobre l'hort de Can Cadena de la Verneda de Sant Martí i Mans al verd.



**GUST:** Abans de començar, ubica'ns una mica Blanca. Què és Mans al verd?

**BLANCA:** Jo treballo a parcs i jardins en un departament bastant nou de fet que es diu Mans al Verd. Gestionem projectes on la ciutadania participa en la cura del verd. Hi trobem coses noves, com el projecte **d'escocells perquè la ciutadania pugui adoptar els escocells i plantar**. També, hi ha projectes ja en marxa, com la xarxa dels 15 horts públics repartits per la ciutat per la gent gran. I aquest és el cas de Can Cadena.

**15 horts! Aleshores això ja deu fer molt de temps que existeix...**

Sí, el primer hort em sembla que va ser el de l'avi que està a Gràcia i després va anar augmentant. Sant Martí precisament és un dels districtes on n'hi ha més, on hi ha molt moviment.

**Què és l'espai d'hort de Can Cadena i com es converteix en projecte d'hort urbà?**

La masia de Can Cadena forma part del nucli antic de la Verneda de Sant Martí. A finals del segle passat, Can Cadena va passar a ser de propietat municipal, i forma part del conjunt del parc de Sant Martí. Aquella masia s'ha convertit en un equipament de parcs i jardins. Per exemple, molts cursos de formació en jardineria es fan allà i a més hi ha un espai d'horts que s'ha habilitat per fer horts de terra. **De fet, aquest és un problema que tenim a Sant Martí, és molt habitual que la terra estigui contaminada.** I de fet en aquest espai es va detectar contaminació a la terra, es va haver d'aixecar tot i s'hi van trobar a sota ruïnes. Hi va haver tota una història important. Finalment, es va renovar la terra perquè es pogués cultivar per un tema de seguretat alimentària.

**I qui s'encarrega de gestionar el manteniment de l'hort, la granja, etc.?**

Des de Mans al verd hi ha una persona que està fixa gairebé sempre i que **porta també tot el contacte amb els usuaris**. Sempre hi ha aquesta persona que vigila, ajuda, dona recomanacions. A part, en aquests horts **demanem que es faci una agricultura ecològica**, no es poden fer servir productes químics, aleshores això també demana una certa vigilància i donar remeis quan ens els demanen: "Mira és que tinc una plaga i no sé com encarar-ho... doncs fes una infusió, uns purins d'ortiga..." i d'aquesta manera els hi dones també solucions i ajudes dintre del que seria l'agricultura ecològica. **Sota la necessitat sempre és més fàcil traslladar aquest coneixement.** La llum, l'aigua, etc. va a càrrec de l'Ajuntament i el manteniment de les instal·lacions, els lavabos, la granja, etc. Sí que és cert que hi ha Can Planes que ajuda en el manteniment de la granja però hi ha una empresa contractada que va cada setmana per fer les tasques de neteja. O sigui, Can Planes dona un bon suport però nosaltres com Ajuntament hem d'assegurar que es compleixen unes condicions, que els animals estan bé, el veterinari, etc.

**A qui van dirigides les visites a l'hort urbà i quan es pot anar?**

Això normalment es gestiona des d'altres programes municipals. Des d'Ecologia Urbana hi ha un programa que es diu **Com funciona Barcelona**. Et permet des d'anar a veure el clavegueram fins a anar a visitar les granges i els horts de la ciutat, com Can Cadena. Llavors hi ha la versió escolar i la versió ciutadana. Com a ciutadà, es pot organitzar visites en grup o **venir lliurement els caps de setmana als matins, quan l'espai està obert per tothom.**



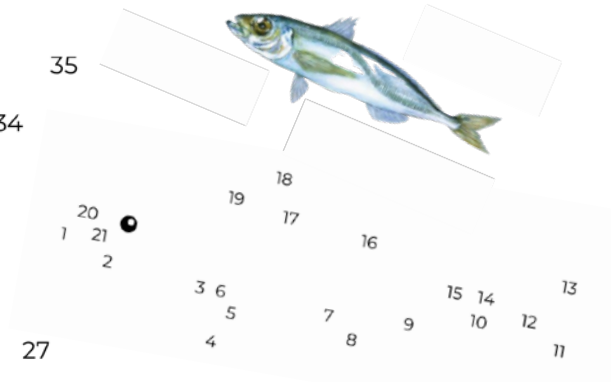
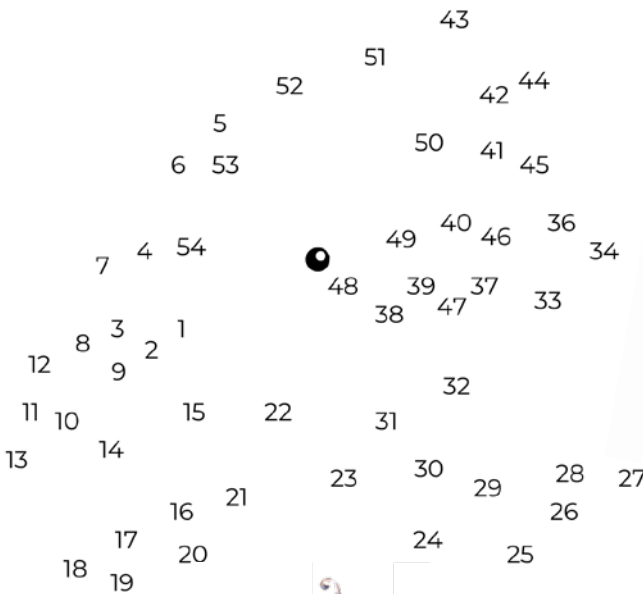
## TOT EL QUE LA MAR ENS DONA

Continuem amb la secció més familiar de GUST!

Us proposem una activitat que fomenta el coneixement de la diversitat de la fauna marina que tenim al nostre abast. Al llarg dels anys, molts dels peixos que els nostres avis consumien s'han anat desvaloritzant i han caigut en un oblit. Ara mateix hi ha moltíssims peixos que tenen valors nutricionals espectaculars i un gust exquisit, però malgrat el seu desconeixement no tenen sortida a les peixateries. Si prenem consciència de consumir peixos desconeguts i de proximitat, estarem promovent la recuperació de la biodiversitat marina. **Ens ajudeu a posar-hi remei?!**

### ACTIVITAT:

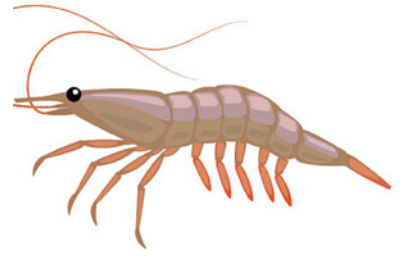
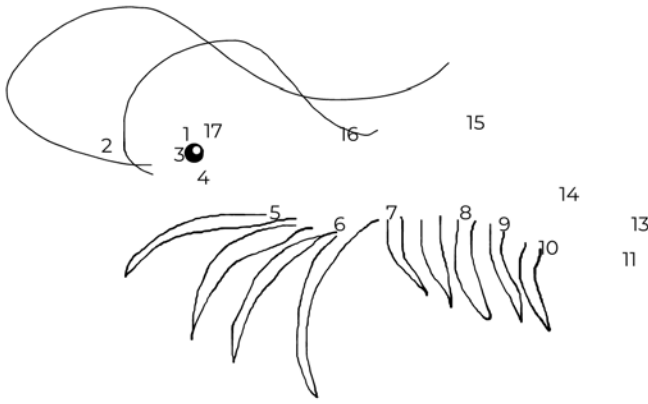
Amb l'ajuda d'un color bonic i vistós, ressegueix els números començant per l'1 en ordre numèric. A poc a poc podràs observar com les línies comencen a dibuixar la silueta d'un peix. Per acabar, recorda't de tancar el dibuix unint l'últim número amb l'1!



**2 Sorell (*Trachurus trachurus*)**  
Nivells d'Omega 3: 700mg / 100g per peix



**1 Polp Blanc (*Eledone cirrhosa*)**  
Nivells de Potasi: 378mg / 100g de cefalòpode



### 3 Gamba Blanca (*Parapenaeus longirostris*)

Nivells de Potasi: 185mg / 100g de crustaci

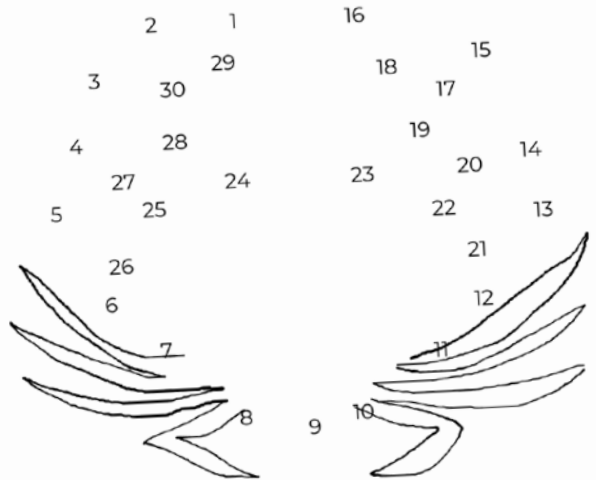
### 5 Bròtola (*Phycis blennoides*)

Nivells d'Omega 3: 200mg / 100g de peix



### 4 Sonso (*Gymnammodytes cicereus*)

Nivells de Potasi: 325mg / 100g de peix



### 6 Granc Blau (*Callinectes sapidus*)

Nivells de Potasi: 329mg / 100g de crustaci

#### Sabies què?

= L'omega 3 és un greix superimportant. El podràs trobar en abundància sobretot en peixos blaus i mariscos.

= El potassi és un mineral que ajuda a la funció dels nervis i contracció dels músculs, és a dir t'ajuda a jugar, saltar, córrer i moure't en general!



## Veïnes i veïns comparteixen les seves decisions i els seus dubtes per alimentar-se de manera més saludable i sostenible

Del grup d'assessorament de la revista GUST

En el marc de la revista, estem acompanyant a un petit grup de veïns i veïnes de Sant Martí per avançar de manera més concreta i pràctica cap a una alimentació més saludable i sostenible.

Mitjançant unes trobades i un grup de WhatsApp, provem a donar-los respostes als seus dubtes i obrir encara més els seus coneixements, amb petites càpsules formatives i continguts seleccionats.

**Volíem compartir amb vosaltres aquesta experiència!** I per això els vam proposar respondre a tres preguntes i, que poguessin transmetre-us en quin moment estan o què ha passat en la seva vida **per prendre la decisió d'integrar més aliments saludables i sostenibles en la seva dieta.**

**Esperem que us pugui servir d'inspiració!**

### Les tres preguntes:

**Pregunta 1:** En quin moment de la teva vida t'has interessat per tenir una alimentació més saludable i/o sostenible? I per què?

**Pregunta 2:** Quin és el proper pas que t'agradaria donar per tal d'explorar una alimentació més saludable i sostenible?

**Pregunta 3:** Quin tema en concret et motiva per menjar de forma més sostenible? Per què?

*Aquest acompanyament és una iniciativa coordinada per les associacions La cuina que canta (Poblenou) i Antígona (Besòs), amb el suport de les nutricionistes dels CAP Poblenou, Ramón Turró i Vila Olímpica.*



Núria

### Pregunta 1:

Des de fa 4 o 5 anys vaig decidir tenir una alimentació sostenible sobretot per la preocupació del canvi climàtic i perquè vaig aprofundir d'on venen els nostres recursos, de com la indústria agrícola i càrnica, sobretot a gran escala, s'està carregant els ecosistemes i el medi ambient. Ho vaig veure de prop també, quan vaig viure a Costa Rica. Allà, els monocultius de pinya, amb un ús habitual d'agroquímics, s'estan carregant la biodiversitat i matant als animals de la zona.

### Pregunta 2:

Et trobes amb supermercats que, teòricament, venen productes de proximitat però és difícil saber si són realment sostenibles. Per exemple, encara que siguin de temporada, es fa un ús sostenible de l'aigua? Mira el que està passant a Doñana. Jo intento comprar més als mercats, però, de totes maneres, tinc aquest dubte sempre al cap.





**Maribel**

Pregunta 2:

Seria disminuir la ingesta de làctics, procedents de la vaca. A mi m'encanta la llet i els formatges de vaca, però ara estic intentant beure llet de civada o menjar formatge de cabra. La carn de vaca ja fa temps que mengem molt poca. És una decisió pel tema del planeta i de l'aigua. En aquests moments d'escassetat d'aigua i d'escalfament global resulta un problema.

**Jero**

Pregunta 2:

Em falta conèixer l'ús "correcte" de les combinacions dels aliments. Per exemple, no sé en quina proporció o tant per cent de proteïnes, hidrats de carboni o verdures haig de menjar, i no sé bé posar-ho en pràctica en el dia a dia.

Pregunta 3:

Per tres raons. Primer, per la sobirania alimentària, perquè vull tenir la capacitat de decidir que menjo i quan. Després, per justícia social i econòmica, perquè el pagès treballi en millors condicions. Ho veig més ètic, com el comerç just. I per fi, perquè estem enfront del canvi climàtic.



**Marta**

Pregunta 1:

Des de petita l'esport ha format part de la meua vida. Per tant era indispensable una bona alimentació amb nutrients suficients. També he tingut la necessitat d'anar a la natura tot el que he pogut, per això soc conscient de les greus problemàtiques del planeta.

Pregunta 2:

Vull tenir una alimentació més saludable, tenint la màxima informació possible d'una bona nutrició, doncs tinc una malaltia crònica. Poder alimentar-me el més ecològic possible que, per una altra part, això també ajuda al planeta lluitant contra la crisi climàtica i posant al centre la proximitat i les persones que hi treballen.

Pregunta 3:

D'altra banda, m'agraden molt els animals i els hem tractat molt malament per al nostre consum.

Si estàs interessat(da) en participar en aquest grup, encara tenim 2 sessions (al maig i al juny). És un acompanyament gratuït. Pots inscriure't en aquest enllaç o bé contactar amb nosaltres a:

[revistagust@gmail.com](mailto:revistagust@gmail.com)





## Hablamos con Olga Aranda

CEO del Institut FP Sanitària Roger de Llúria donde se imparte el Ciclo Formativo Superior de Dietética y Nutrición con enfoque ecológico.



**GUST:** Vuestros estudios tienen la particularidad de seguir una línea de alimentación ecológica y naturista. ¿Por qué surgió este enfoque?

**OLGA:** Las precursoras fueron la Dra. Olga Cuevas y su hija Dra. Lucía Redondo, que aportaron todos sus conocimientos en pro de la Dietética y orientaron el CFGS hacia lo que es ahora. Olga Cuevas es autora del libro “**El equilibrio a través de la alimentación**”, eso atrajo al alumnado que tuvo la suerte de poder disfrutar de ella en las aulas. Antes de su jubilación me eligió para que la sustituyera como directora y mi labor se ha basado en poner en valor la importancia de la dietética en la sociedad y consolidar su expansión en toda España. Mi máximo logro ha sido lanzar el ciclo formativo online, en el 2015, y facilitar que cualquier persona pueda acceder a esta formación, aunque no viva en Barcelona. Toda la formación de nuestro centro de FP está enfocada a la salud y tiene una tendencia humanista. Es un honor representar al Institut Roger de Llúria.

**¿Qué se ofrece a los alumnos en este ciclo? ¿Hacia quién está dirigido?**

Se ofrece la oportunidad de poder formarse con los “grandes” del sector, profesionales en activo (alguna/os exalumna/os) y que brindan sus conocimientos aplicando su experiencia profesional. Es fantástico y nutritivo poder contar con cracks como Yolanda García, Susanna Arjalaguer, Marc Vergés, Dra. Anna Armengol, David Olivé, Núria Guiu, Jordi Saura, Lucía Statuto, Júlia Rius, Natalia Clemente o Mireia Estarli, entre otros... Es un proyecto ‘vivo’ que cuenta también con el exalumnado para que comparta en las aulas sus proyectos emprendedores o sus estudios universitarios: este año hemos tenido a Diego de Castro, Cris García (Cristina Diet Coaching) y Andrea Guerrero (Dietista Integrativa - HAES). Es un proyecto educativo totalmente “vivo” que se retroalimenta año tras año.

**¿Qué asignaturas se imparten? Respecto a cocina ecológica, ¿Cuales son vuestros proveedores?**

Los Ciclos Formativos tienen la ventaja de poder aportar horas de libre disposición, es ahí donde diferenciamos la Dietética: **Cocina Integrativa, Fitoterapia, talleres de Soft Skills, Control alimentario de productos ecológicos, Suplementación Alimentaria, Nutrición Deportiva**, etc. Trabajamos con productos ecológicos de proximidad, y con marcas reconocidas en este ámbito, como puede ser Biocop o Sol Natural.

**¿Crees que este tipo de formación es necesaria hoy en día para que nuestros nutricionistas y dietistas del futuro sepan aconsejar adecuadamente a la población general?**

Los hábitos de vida saludable y sobre todo la alimentación actúan como prevención delante de las enfermedades. Combinado con deporte, una comunicación asertiva con el entorno y buen dormir, asegura el bienestar, es decir asegura la salud, en su concepto más pleno.

**Lleváis poquito en Sant Martí, ¿Cómo ha sido la adaptación al barrio?**

Desde el curso 2021/2022 estamos en este enclave tan idílico, muy a gusto con el entorno. Hay un ambiente muy agradable: estudiantes, carril bici, parques, mar, universidades, es el centro soñado. Un paso más hacia adelante, hemos podido crecer y lanzamos el CFGM de Farmacia y Parafarmacia que enfocará al alumnado más joven que luego quiera continuar con el CFGS de Dietética, incluye una introducción a la Dietética y asignaturas como Homeopatía y Fitoterapia que están alineadas con nuestra Dietética con enfoque ecológico.

**¿Te gustaría añadir algo más?**

Para finalizar quiero resaltar otras entidades que también llevan años liderando proyectos como Biocultura o “Ets el que menges” o Veritas. Juntos lograremos conseguir un mundo donde prevalezca la alimentación sostenible.

**Nuestra DIET es eco y lógica. Pero sobre todo es DIETética, humana y consciente.**



## Altres aliments per nodrir-se



### SEASPIRACY

Un cineasta enamorat de la mar es proposa documentar el dany que els éssers humans causen a les espècies marines... i destapa una alarmant corrupció a nivell global.

Veure a Netflix

DOCUMENTAL



### POLLOS DE MAR. SALMONES DE MONTE

Gustavo Duch escriu un article satíric on es proposa ridiculitzar els greus desarreglos socio-socials provocats per l'actual producció agrícola i ramadera.

[gustavoduch.wordpress.com](http://gustavoduch.wordpress.com)

ARTICLE



### ECOSEGELL

És un recurs pedagògic i didàctic digital per treballar la producció ecològica a l'aula. Consta de dos materials, una guia per al professorat i tres jocs digitals. Destinat a nens i nenes de 10 a 14 anys, d'accés lliure i gratuït per a tothom.

[ecosegell.cat](http://ecosegell.cat)

EINA



### DESIERTO LÍQUIDO

Importem peix, expulsem persones. Rodat a Espanya, Mauritània i Senegal, "Desert líquid" analitza alguns problemes de la sobrepesca relacionats amb l'esquilmació del recurs i el cicle pervers que hi ha al voltant.

Veure a Filmin

DOCUMENTAL



### OPCIONES NÚM. 23

Revista com una font d'inspiració per imaginar, experimentar i consolidar canvis i un altaveu dels que creiem que repensar la societat de consum és una de les peces clau per aspirar a un món millor. Al número 23: Consum conscient de peix.

[opcions.org](http://opcions.org)

REVISTA



### ESPECIAL MSC PESCA SOSTENIBLE NÚM. 32

Al programa n°32 es parla de pesca sostenible, de quin tipus de peix consumim, la seva procedència i si ha estat gestionat de manera sostenible des que es va pescar fins arribar al nostre plat.

Escoltar a Spotify

PODCAST

# QUIZ

Hora de posar a prova  
tot el que has après!



## 1) Per començar puc...

- a. Comprar peix de llotja en les peixateries del barri
- b. Variar el peix que consumeixo
- c. Fixar-me en l'etiqueta
- d. Totes les anteriors són correctes

## 2) En l'art de pesca:

- a. Els arts ACTIUS (fixos) o arts menors, com el tresmall, les nanses o el palangre, són més respectuosos del medi marí
- b. Els arts PASSIUS són fixos i els arts ACTIUS són mòbils
- c. En els arts PASSIUS (mòbils) trobem sobretot l'encerclament i l'arrossegament
- d. Els arts ACTIUS (mòbils) trobem les nanses o el palangre

## 3) Sobre els espàrrecs

- a. Creixen molt lentament
- b. No es pot reutilitzar la tija sobrant, és massa dur
- c. Blanc, verd o porpra, tot depèn de la llum que reben
- d. No es poden congelar

## 4) El primer número en un ou ens diu:

- a. La granja de producció
- b. El mètode de producció
- c. El codi del municipi
- d. El preu de l'ou

## 5) Els ous de gallines camperes o de pagès / ous ecològics són els que porten impresos els números:

- a. 2/3
- b. 1/2
- c. 1/0
- d. 0/2

## 6) Què puc fer jo per procurar una compra de peix més sostenible?

- a. Preguntar què tenen fresc d'avui i de llotges catalanes
- b. Preguntar quins són els peixos de temporada
- c. Preguntar per peixos menys coneguts que podria provar
- d. Totes les anteriors són correctes

## Respostes correctes!

1: d ; 2: b ; 3: c ; 4: b ; 5: c ; 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](http://lacuinaquecanta.org)