

Gust

SANT
MARTÍ

Número
Especial

Núm. 5 / des 2023

Per una alimentació més sostenible
i saludable als barris

MAPATGE DE COMERÇOS I ENTITATS

Descobreix projectes alimentaris que fan del nostre
districte un (petit) món més sostenible i comunitari.

Cuchara

Sant Martí

Verdnou

Mespilus

Súper

V market

Superilla del
Poblenou

Agustina

Herbolari

Lacolmenaquedicesí

Aguaribay

Abono km0

Banc d'aliments

Market cuina fresca

Estèvia

Fablab barcelona

Frutal

Platja del
Bogatell

CAP

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

Coordinació/Redacció:

Alexandre Durrande

Col·laborador(e)s:

Tots els projectes d'aquest número!

Agraïments:

Revisió: Carola, Muntsa.

Distribució: BiciHub

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.

Entitat impulsora:

Associació La cuina que canta

Contacte / Publicitat:

hola@lacuinaquecanta.org

Maquetació:

Alexandre Durrande

Impressió:

PCG (Poblenou)

Tirada: 1000 exemplars

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

Benvolgudes lectores, lectors

Teniu a les mans un número molt especial de Gust! Vam voler reunir diversos comerciants i entitats de Sant Martí, que, a través dels seus productes i serveis, s'impliquen, s'il·lusionen i s'esforcen a oferir-nos una alimentació més sostenible, solidària i saludable.

Trobareu aquí projectes de diversos àmbits, que demostren la diversitat del que es cou en el districte. N'hi ha que no van poder estar en aquest número, però esperem presentar-los en el futur.

Cadascun d'ells, al seu estil, es va presentar i animar per respondre a la pregunta: Com podem millorar l'alimentació sostenible i saludable al districte?

Us recomanem fer-los una visita i/o participar en els seus meravellosos projectes. Fem del nostre districte una llar millor preparada de cara al futur, més sostenible i justa amb l'entorn que ens envolta!

Bona lectura!



Alex

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



GUST també es pot llegir online

lacuinaquecanta.org/revista-gust





index

Aguaribay ●	p.4
Mercat frutal ●	p.5
V Market // Vegan food & goodies ●	p.6
Verdnou ●	p.7
Market cuina fresca ●	p.8
Fruiteria agustina 1928 ●	p.9
Fablab Barcelona ●	p.10
Abono Km0 ●	p.11
CAP Vila Olímpica ●	p.12
Iglesia Evangélica de Poblenou ●	p.13
Mespilus ●	p.14
Estèvia ●	p.15
¡La colmena que dice sí! ●	p.16
Súper cooffee ●	p.17
cuchara ●	p.18
Centre Dietètic i Herbolari Poblenou ●	p.19

- Botiga d'alimentació
- Restaurant
- Sensibilització/dinamització
- Verduleria
- Del pagès a casa
- Banc d'aliments
- Recuperació de residus



AGUARIBAY Valentina

Una cocina que da placer al cuerpo y al alma

Aguaribay nace en el año 2010 con Francesca y Valentina como propietarias y coordinadoras del proyecto, ambas con gran experiencia en la gastronomía. A los pocos años se suma al equipo Augusto como jefe de cocina, también con mucha experiencia en el sector y una profunda motivación por la cocina vegetariana casera y hecha con productos locales.

En Aguaribay sabemos que elegir ingredientes buenos, optar por productores pequeños y cercanos para transformar esos productos en alimentos saludables y a la vez deliciosos es algo muy importante en nuestras vidas.

Tenemos unos valores muy claros dentro de nuestro restaurante que son el respeto por las personas, el medio ambiente y los animales y sobre estas bases construimos cada día una cocina verdadera, sabrosa, tradicional y creativa, con la intención de dar placer al cuerpo y al alma.

Y a través de compartir nuestra pasión y trabajo tenemos la posibilidad de aportar un granito de arena para

hacer de este mundo un lugar más feliz.

Pensamos que podemos mejorar la alimentación sostenible y saludable del distrito de San Martí comprando en los pequeños establecimientos del barrio que apuestan por productos y productores locales. Además de cuidar de este modo al pequeño comercio del barrio, estamos optando por los

alimentos que nos nutren. También podemos participar en las cooperativas y en los proyectos sostenibles y ecológicos del barrio.

En definitiva apostar por una alimentación más sana y justa sin salir del barrio es posible y es una gran inversión que estamos haciendo para nuestra salud, para la soberanía alimentaria de nuestra tierra catalana y para el planeta.



📍 C/ de Galceran Marquet, 1

📷 @aguaribaybcn

www.aguaribay-bcn.com



MERCAT FRUTAL Pau

M'encanta veure el futur com una oportunitat


Estimada persona lectora!

M'encanta veure el futur com una oportunitat i els reptes climàtics són una oportunitat d'unir les persones en un objectiu comú. Per on comencem? Passar de 0 a 100 és improbable, l'important és començar! Entrem per les fruites i és frutal perquè és bo per tothom i obre la porta a donar un missatge positiu, ningú s'enfada amb tu si li ofereixes fruita! L'objectiu és fer les coses el millor possible amb el somni de transformar el sector dels supermercats cap a un model circular, com farem flipar a tothom?

En aquest somni, prioritzem productes de pageses del territori, de maneig ecològic i rebutgem les fruites i verdures importades fora de temporada (sabies que un kiwi de nova Zelanda viatja 20.000 km?, és el cas més extrem). -Ep! No som perfectes, tenim plàtans de Canàries, cafè de Colòmbia... però mai hem tingut pinyes i les contradiccions obren el diàleg amb la comunitat (objectiu: millorar juntes). No cal privar-se de tot però sí reduir molt, saber quines batalles lluitar i ser reals. Més enllà, somio d'obrir una cuina i aprofitar tot el bo que tenim des dels sucres naturals a col amb patates. Fa 6 anys vaig començar fent sucres a casa i anant al Parc de la Ciutadella a vendre'ls, fins que en un curs d'agricultura ecològica va néixer aquesta idea i encara falta el millor. La recollida de

residus orgànics per fer compost!

En cada compra recuperarem les restes del que has menjat avui per cultivar el que menjarem demà, de la mà dels pagesos i pageses amb els que col·laborem, bolcarem aquest compost a la terra revitalitzant el sòl!! Apropem el camp a la ciutat i viceversa amb una idea fresca que permet reduir increïblement les emissions de CO2 ajudant a mitigar el canvi climàtic de forma REAL. Com a polític especialitzat amb temes ambientals i com qualsevol altre, entenc que hem de prendre mesures urgents en canviar la nostra forma de consumir afavorint circuits curts i pràctiques que afavoreixen la vida, tenim poder amb el nostre consum i seré feliç el dia que els supermercats grans recullin els residus que genera la seva activitat, donarem exemple. Per fer-ho, volem créixer i prosperar aquí, generant bones relacions en l'equip amb proveïdors i amb el Poble Nou (on he nascut).

 **Visita'ns al carrer Ramon Turró 81**, llegeix les nostres ressenyes, coneix tota la xarxa de productors que ens recolza i veuràs que aquí hi ha molt més que un bon discurs! (Pròximament llançarem la nostra web www.mercatfrutal.com)

 @mercatfrutal



V MARKET
Míriam i carla
S'ha de fomentar el veganisme

Som Míriam i Carla, i tenim una botiga vegana davant del mercat de Poble Nou. Vam començar aquest projecte amb la intenció de fer arribar al barri una alimentació ètica i sostenible, deixant als animals en pau, on també crear un espai de comunitat, empàtic i antiopressiu.

Adoptar una dieta vegana, és el pas individual més simple i efectiu per lluitar contra el canvi climàtic, i que pots començar ara mateix, ja que la indústria ramadera i làctia està en el top 2 dels culpables del canvi climàtic i adoptant aquest estil de vida no només s'ajuda a reduir les emissions d'efecte hivernacle, sinó que també redueix la desforestació, l'escassetat d'aigua i la disminució de la biodiversitat dels animals terrestres i marins.

L'Educació és la clau per fomentar una vida més ètica i sostenible, i des de ben petits. No podem posar la Peppa Pig als nens, que l'estimin i que a l'hora del pati la tinguin al seu entrepà, no té cap lògica. Hi ha molts prejudicis al voltant del veganisme, ja que la informació que arriba és poca i confusa. Està bé promocionar un menor consum de productes d'origen animal, però que sigui un punt en el camí cap a l'eliminació total, ja que menjar animals no és

ecològic, ni sostenible, ni ètic, i ni menys de benestar animal, ja sigui en major volum o en menor volum.

S'ha de fomentar el veganisme, amb tallers de cuina vegana, xerrades nutricionals, com viure des de l'empatia cap als altres... educar i educar, des dels petits als grans. I sobretot ser inclusius a les activitats culturals del barri on hi ha dinars populars, l'opció vegana hauria de ser obligatòria i promocionar-la bé.

La gamma d'aliments aptes per a vegans és àmplia, variada, i nutricionalment completa i Vmarket t'ajudarà en tot el possible cap a una vida més ètica i sostenible, i a veganitzar receptes no veganes de base, ja que avui en dia, no existeix plat que no es pugui veganitzar, des d'un fricandó a un sushi amb 'Nosalmó'. Us esperem a VMarket!

📍 C/ de Castanys, 27
 📷 @v_market_barcelona





VERDNOU Cèsar

El consum és una de les armes més poderoses que tenim

Som un conjunt d'unes 24 famílies que ens organitzem setmanalment per demanar i consumir productes ecològics, de proximitat, sense embolcalls i sense intermediaris.

Sumem allò que cada família vol consumir, ho sol·licitem als productors/es, ens ho envien, ho repartim en cistelles i recollim (cada dijous), ho paguem i ho gaudim durant tota la setmana.

Setmanalment, fem comanda als productors locals de: fruita, verdura, pa, galetes, ous, làctics, formatges, carn. A més de la comanda setmanal, tenim i podem anar agafant diferents productes d'estoc: pasta, arròs, mermelades, sucs, conserves, llegums, olis, vins, vinagres, llets vegetals, mel, cerveses, caldos, sabons i productes de comerç just (xocolata, crema de cacau, sucre) i d'higiene íntima.

Ens agradaria acollir noves unitats familiar i nous proveïdors per ampliar el nostre consum i per col·laborar a mantenir un món rural viu i caminar cap a la sobirania alimentària.

El grup de consumidors i consumidores de productes ecològics Verdnu porta més de 20 anys al districte de Sant Martí. Actualment, estem a les instal·lacions de Can Ricart, al Poblenou (c/Emilia Coranty, 5).

El consum és una de les armes més poderoses que tenim per canviar el món i fer-ho més just i sostenible. Cal que als barris hi hagi espais on consumir productes de proximitat, ecològics i sense embolcalls (i a un preu raonable); l'estructura de la cooperativa permet uns preus més competitius amb només una col·laboració mensual de dues hores per família.

 Recinte Can Ricart / C/ Emilia Coranty, 5-7

www.verdnou.org

verdnou@gmail.com



RESTAURANT

MARKET CUINA FRESCA Tiago Rocha

Las grandes ciudades nos desconectan de la naturaleza

Market Cuina Fresca se define por una cocina de temporada, divertida y sobre todo de proximidad.

La energía que empleamos en obtener productos de proximidad y de temporada también la enfocamos en ser próximos a quien nos visita.


Este proyecto tiene sentido en el 22@, un barrio que día a día va más rápido, y ser rápido a veces acaba en ser impersonal... Nuestro espacio busca frenar esa dinámica del barrio en un momento importante del día... sentarse a la mesa y comer con calidad.


Naturalmente, tener menú del día implica una oferta justa por un precio justo y precisamente una cocina de temporada aporta la mejor relación calidad precio.

Trabajamos sobre todo con verdura de productores locales. Conreusereny es uno de ellos, nos simplifica bastante la tarea de buscar verdura de temporada.

Para entender esto no hizo falta estudiar, basta acordarme de mi infancia y de cómo se gestionaba el huerto y los animales... donde nada se perdía y todo se transformaba.

Las grandes ciudades son ingratas, nos desconectan de la naturaleza. Personalmente, reivindico que desde pequeños los niños en el cole deberían tener una asignatura que "obligara" a salir del entorno de la ciudad y conocer el mundo rural. El conocimiento genera respeto... y el respeto es educación.

 C/ de Badajoz, 83

 @marketcuina



FRUITERIA AGUSTINA 1928 Jose Ramos

Intentem treballar directament amb pagesos

Som una fruiteria petita i familiar. Vam obrir el 1928, inicialment a una parada al costat del mercat de Poblenou i amb els anys ens vam traslladar al local on ens trobem actualment, l'antiga escola del barri, al Carrer Castanys 5. Busquem oferir productes de bona qualitat a un bon preu.

Sempre que podem intentem treballar directament amb pagesos; del Maresme us portem mongetes, tomàquets cherry i per amanir, del Vallès portem les mongetes del ganxet, els enciams, la patata vermella... Del Llobregat tenim les carxofes, el bròquil; de petits productors de Tarragona tenim oli verge d'oliva arbequina, olives, arròs del delta, mel, ous ecològics...

Estarem encantats de rebre-us a la botiga, tot i que, si aneu atrafegats, també ens podeu fer la vostra comanda per telèfon i passar a buscar-la quant pugueu. Obrim de dimarts a dissabte de 7 h a 14 h i divendres també de 17 h a 20 h.

Volíem agrair a totes aquelles veïnes de Poblenou que confien en nosaltres any rere any per omplir el seu rebost dels nostres productes i també aprofitem per desitjar-vos a tots i a totes un molt bon Nadal i unes felices festes.

 C/ de Castanys, 5, Local 1

635896136



FABLAB BARCELONA Gabriela Pérez Alvarez

Alternativas sostenibles mediante procesos digitales

Fab Lab Barcelona, integrante del Instituto de Arquitectura Avanzada de Cataluña forma parte de la red global de más de 2000 Fab Labs. Estos espacios están equipados con herramientas de fabricación avanzada que permiten la creación y el diseño de alternativas sostenibles mediante procesos digitales. En Fab Lab Barcelona, llevamos a cabo la prototipación y prueba de ideas en la investigación, educación e innovación, con orientación hacia una producción local, abierta y distribuida en red. Priorizamos la participación ciudadana al mantenerla en el centro mediante procesos empoderadores de co-creación, co-diseño y co-producción. En nuestra labor de promover una transformación alimentaria, investigamos cómo un Fab Lab puede respaldar la evolución del sistema alimentario hacia uno centrado en la ciudadanía; Aquí destaca el Laboratorio acelerador FOOD Tech 3.0, parte del proyecto FoodSHIFT 2030, que impulsa iniciativas que van desde la fermentación hasta la impresión 3D de alimentos, la producción de superalimentos y el uso de técnicas agroecológicas sostenibles. Para más información consulta el repositorio virtual Gitbook Food tech 3.0. Siguiendo esta línea, el proyecto Remix del Barrio, invita a la comunidad local a diseñar productos y experiencias de biomateriales a partir de excedentes y residuos alimentarios, creando un repositorio virtual de acceso gratuito al público.

En educación, el proyecto FoodSHIFT Pathways busca transferir conocimientos de innovación alimentaria a las aulas, involucrando a las generaciones jóvenes en la transformación del sistema alimentario. Proyectos como Remix The School colaboran con instituciones educativas para integrar el desperdicio alimentario en proyectos educativos mediante técnicas artesanales y fabricación digital. En la agricultura urbana sostenible, desarrollamos tecnologías innovadoras como sensores inteligentes en proyectos como Grow y Making sense. Estos miden de forma colectiva, datos del suelo y clima para adaptarse al cambio climático. Por otro lado, el proyecto ROMI apoya la agricultura periurbana con robots de código abierto para deshierbe, monitoreo aéreo y escáner 3D, promoviendo soluciones creativas y colaborativas a los pequeños agricultores. Estos son algunos proyectos en los que Fab Lab Barcelona apoya la transformación a un sistema alimentario consciente y sostenible mediante la innovación ciudadana.

📍 C/ de Pujades, 102
 📷 @fablabbcn



ABONOKM0
María Belén Gidoni

Compostaje: clave para la alimentación sostenible

AbonoKm0 es una plataforma dedicada a ayudar a empresas a reducir la huella de carbono producida por sus residuos orgánicos. Principalmente mediante el compostaje, transformamos y revalorizamos estos residuos en productos de valor añadido, como es abono de alta calidad.

Nuestra misión es lograr un cambio de paradigma a nivel empresarial y en la sociedad, donde los residuos que contaminan y son un problema, se convierten en un recurso de valor agregado. De esta manera, no solo contribuimos a mitigar la contaminación ambiental de nuestra ciudad, también estamos impulsando un mayor aprovechamiento de recursos y una concienciación, tanto de empresas como de la sociedad en general.

Creemos que una manera de lograr que la alimentación sea más saludable y sostenible es a través del compostaje de residuos orgánicos. Esta práctica proporciona de manera natural y equilibrada los nutrientes que las plantas necesitan, lo que a su vez contribuye a obtener alimentos más nutritivos y saludables. En la actualidad, gran parte de lo que consumimos carece de nutrientes debido a la empobrecida calidad de los suelos.

Compostar, además, es sostenible. Estamos aprovechando los residuos orgánicos, evitando el

desperdicio y reduciendo la cantidad de desechos que terminan en los vertederos, donde generan gran cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero. En España, por ejemplo, el 5% de las emisiones provienen de los residuos orgánicos que terminan en el vertedero.

Compostar, también permite cerrar el ciclo de vida de los alimentos, devolviendo nutrientes al suelo y contribuyendo a la salud de nuestro entorno. Esta práctica ayuda, a su vez, a mejorar la calidad del suelo, aumentando su capacidad de retención de agua y reduciendo la necesidad de fertilizantes químicos.

Los invitamos a unirse a esta hermosa labor, transformando los residuos que contaminan en un recurso valioso como es el abono, que permite que nuestra alimentación sea saludable y sostenible.

Si les gustaría profundizar en esta temática, no duden en escribirnos a hola@abonokm0.com, visitar nuestra web: www.abonokm0.com o seguirnos en las redes: @abonokm0

Fértiles saludos!

 @abonokm0

www.abonokm0.com



CAP VILA OLÍMPICA
Andrea Gonzalez Contijoch – Dietista/Nutricionista
Promoure hàbits saludables a tota la població

Avui en dia, les malalties cardiovasculars, promogudes majoritàriament, per un estil de vida poc saludable, sedentarisme i hàbits nutricionals incorrectes, són unes de les principals causes de mort a nivell mundial. La nutrició i l'activitat física, són dos pilars fonamentals per tal de prevenir factors de risc cardiovasculars (diabetis tipus 2, colesterol, obesitat, etc.).

Fa gairebé més d'un any, que es van incorporar la figura del/la dietista-nutricionista en els centres d'atenció primària. Després de molts anys de lluita per part del col·legi de dietistes de Catalunya, s'ha aconseguit 1 nutricionista cada 50.000 habitants.

Les principals funcions d'aquesta figura són la promoció d'hàbits saludables a tota la població amb l'objectiu de prevenir malalties cardiovasculars i realitzar educació nutricional a la comunitat.

La nostra metodologia de treball, es centra sobretot a nivell comunitari, duent a terme xerrades i tallers tant formatius com informatius en diferents institucions veïnals com centres cívics, casals de barri, escoles, etc., i per a tota la població, des dels infants fins a la gent gran.

Dintre de les difusions de salut que es fan, l'alimentació sostenible juga un paper fonamental, ja que

el consum de fruites de temporada, la reducció del consum d'aquells aliments amb més petjada de carboni (com la carn, la soja l'advocat, etc.), i la promoció d'una alimentació de proximitat, són claus per tal de garantir una nutrició natural, no contaminada i saludable.

Pel que fa al barri de Sant Martí, una de les maneres de promoure i participar en una alimentació sostenible seria fixar-nos en aquells establiments on oferint productes de proximitat Km 0, que siguin de promotors locals i que el procés de producció dels aliments s'hagin realitzat amb productes biològics.



BANCO ALIMENTOS ESSLÉSIA EVANGÈLICA POBLENOU
Dani durán (coordinador)

Alimentos saludables... otra mirada

En los bancos de alimentos es complicado poder seleccionar qué productos vamos a poder distribuir. Básicamente la mayoría de alimentos son donaciones del Banco de Alimentos de Barcelona y de otras entidades, también hay muchas aportaciones de personas particulares y de la propia iglesia. El objetivo es poder cubrir necesidades básicas y es por eso que siempre tenemos una serie de artículos como: arroz, pasta (en todas sus variedades y colores), tomate frito, todo tipo de legumbres, atún o sardinas, caldos en Tetra Brik, alimentos para bebés, leche, aceite (aunque en los últimos meses está muy complicado el acceso), puntualmente zumos o huevos. Esto nunca falta en nuestra particular "lista de la compra".



Con el objetivo de garantizar acceso también a productos saludables cada mes nos esforzamos para tener al menos unos 1.500 - 2.000 kg de fruta, verdura y hortalizas frescas a través del propio Banco de Alimentos de Barcelona, Mercabarna y otras entidades.

Ahora que no nos oye nadie tengo que confesaros que muchas veces tenemos otros alimentos "saludables" como: chocolates, caramelos, pizzas,

helados, patatas fritas, refrescos ...

Servir a los demás siempre es un privilegio, pero si puedes salirte de lo habitual regalando unos caramelos o un refresco y recibir a cambio la sonrisa de un niño o una niña, eso no tiene precio ...

Quiero aprovechar para agradecer a los voluntarios de nuestro banco y de otras muchas entidades que se esfuerzan trabajando por los demás con su mejor sonrisa y con todo el cariño.

 C/ de Llull, 161
 @iepoble9

www.iepoble9.org/banco-de-alimentos



MESPILUS
Jaume Badenes

Alternativa al model alimentari imperant

Som una cooperativa de consum responsable de productes alimentaris ecològics, de proximitat i de temporada, sense ànim de lucre. Va néixer al Poble Nou l'any 2008. Compartim amb altres cooperatives del barri l'objectiu de propiciar una alternativa al model alimentari imperant, d'efectes mediambientals insostenibles, que imposa condicions perjudicials als productors i propicia l'abandonament del camp. Nosaltres apostem per unes relacions comercials justes i de confiança amb les productores que afavoreixin la seva continuïtat.


El nostre funcionament es basa en l'autogestió, la col·laboració, la transparència i la implicació de les sòcies, que participen de manera activa en diferents comissions (cistelles, compres, administració, facturació,...). Les decisions s'adopten de forma horitzontal mitjançant assemblees i reunions mensuals. Totes contribuïm econòmicament amb una quota mensual per fer front a les despeses (lloguer del local, aigua, llum, escombraries,...).

Entre els productes que disposem tenim fruita, verdura, pa i farines, ous, iogurts, formatges, fruita seca, llegums, arròs, tofu, pollastre, vedella, porc, oli, pasta, líquids, melmelades i conserves, té, cafè, xocolata, vi, productes de dietètica i també no alimentaris (xampú, sabó, detergent, cosmètica, ...).

Fem comanda setmanal, gestionada amb una aplicació informàtica. El dimecres per la tarda es distribueixen la fruita, verdura i el pa. Els altres productes es reparteixen quinzenal o mensualment. També tenim productes en estoc al local.

Per millorar l'alimentació sostenible i la salut al districte, considerem que caldria: més difusió del model (xerrades a escoles i instituts, publicacions, etc.), participar en mercats, en entitats i cooperatives de consum, reclamar que l'administració pública promogui menús sostenibles (escoles, hospitals, residències,...), habilitar espais en equipaments públics, IVA 0 pels productes bàsics ecològics i de proximitat, entre altres.

 C/ Espronceda, 131

 @mespilus_cooperativa

www.mespilus.org



ESTÈVIA Fidel Masreal

Tot comença en un mateix, però...

Som un grup de veïns i veïnes del Poblenou, del districte de Sant Martí de Barcelona, que ens hem associat per formar Estèvia, una nova associació de consum responsable i ecològic que sorgeix de l'experiència de Cydonia, la primera cooperativa de consum del barri i una de les pioneres en obrir camí cap a l'autogestió de productes ecològics, sans i de qualitat.

L'associació Estèvia va començar a caminar a finals del 2010. Volem establir una relació diferent amb els aliments que consumim i amb les persones que els cultiven. A través del tracte directe amb els proveïdors distribuïm els productes entre els associats. També volem participar en les activitats del barri i difondre els objectius de l'associació que, a grans trets, podríem resumir en els següents:

- Fomentar el consum de productes ecològics, de temporada i lliure de llavors transgèniques, pesticides o adobs sintètics.
- Apostar per la proximitat d'origen dels productes, evitant així els serveis d'intermediaris, els embalatges o el processament industrial dels productes.
- Practicar el consum just i responsable basat en criteris ètics i que tinguin en compte les condicions de treball del personal productor.
- Participar d'un entramat social afí i d'autogestió, on tots els associats prenen part activa de les

decisions de l'associació en un entorn de compromís i transparència.

- Compartir els valors cooperatius d'equitat, solidaritat, responsabilitat social i voluntat transformadora i difondre'ls conjuntament.

Com diria Ovidi Montllor, tot comença en un mateix. Però no només, afegiríem. La manera de promocionar una alimentació sostenible es basa en tres potes. Una, la consciència de tots i totes a l'hora de triar què consumim i on ho consumim. Per sort a Sant Martí disposem de nombroses cooperatives de consum i establiments amb criteris ecològics i de proximitat. Però una altra pota d'aquesta promoció ha de venir dels poders públics, perquè promocionin, prioritzin i facilitin aquest consum responsable i de Km 0 enfront del consum de grans centres de producció, de la ramaderia i agricultura intensives. I la tercera pota és la de les entitats organitzades, com ara les cooperatives, plataformes i mitjans de comunicació com el vostre per generar pensament crític i fomentar aquesta aposta, que és en realitat una aposta per la vida, pel planeta, per les nostres filles i fills.



C/ del Dr. Trueta, 192 (Ateneu La Flor de Maig)
www.esteviapoblenou.wordpress.com



¡LA COLMENA QUE DICE SÍ! Ceci, Aldo y Laura

Promover unas relaciones comerciales justas

Se trata de una iniciativa de consumo local que conecta a consumidores y productores de proximidad (la media que recorren estos no supera los 69 km de distancia), con un importante valor diferencial: los productores fijan el precio de sus productos y las condiciones de comercialización de los mismos.

Así, gracias al formato de venta directa y sin intermediarios ¡La Colmena Que Dice Sí! promueve unas relaciones comerciales justas, permitiendo a productores, agricultores y ganaderos locales obtener el 77% del importe de las ventas y a los consumidores contar con alimentos y productos de calidad a un precio justo. Relaciones directas que además propician que las partes implicadas entrelacen intereses y fomenten una comunidad más unida y consciente del efecto tan positivo que pueden generar en su entorno.

“Empezar no es fácil y por eso ofrecemos nuestros productos a través del modelo de las Colmenas. Es una verdadera oportunidad para el agricultor porque le da el poder para que sea él mismo el que le ponga el precio a su trabajo. La agricultura también es una buena manera para hacer que las cosas cambien», explica Uri, agricultor cerca de Barcelona.

La plataforma lacolmenaquedicesi.es se regula a través de la creación de comunidades de consumo, las ‘Colmenas’. Son pequeños puntos de recogida que funcionan determinados días en espacios cedidos del barrio, que son creados y gestionados por pequeños emprendedores, los ‘Responsables de Colmena’. A través de su actividad buscan cambiar el modelo de consumo en su barrio.

A través de la plataforma digital, intuitiva y accesible, los consumidores pueden localizar su Colmena más cercana, inscribirse en ella, ver la oferta de productos locales de la misma sin compromiso alguno y realizar sus pedidos en línea. Los productores, por su parte, pueden dar a conocer su oferta a través de la plataforma, y así, los consumidores pueden acceder a una amplia variedad de productos artesanales, así como alimentos 100% frescos recolectados 24 o 48h antes de su distribución.

Al distrito de Sant Martí, encontraréis una colmena al restaurante ecológico El Quinto (ver la entrevista a Laura en el núm 1 de GUST).

 C/ Pallars, 173

 @lacolmenapoblenou

www.lacolmenaquedicesi.es



RESTAURANT

SÚPER COFFEE & FOOD Justin Collinge

Café especialidad y comida con ingredientes locales

Como chef de Súper Coffee & Food, creo firmemente en el valor de una alimentación sostenible y saludable, especialmente en el distrito de Sant Martí. Para mejorarla, es crucial utilizar ingredientes locales y de temporada. Esto no solo apoya a los productores locales, sino que también reduce la huella de carbono asociada al transporte de alimentos. Además, al priorizar los productos orgánicos y de cultivo ecológico, minimizamos el impacto ambiental y aseguramos que los platos sean nutritivos y libres de químicos nocivos.

Otra estrategia importante es la educación. Realizar talleres y eventos en el distrito de Sant Martí que enseñen a los residentes cómo preparar comidas saludables con ingredientes sostenibles puede ser muy beneficioso. En Super Coffee & Food, podríamos organizar estas actividades, compartiendo recetas y técnicas de cocina que fomenten un estilo de vida más saludable y sostenible.

Reducir el desperdicio de alimentos es otro aspecto clave. Implementar prácticas que aprovechen al máximo cada ingrediente y promover el compostaje de residuos orgánicos puede hacer una gran diferencia. Además, al ofrecer opciones vegetarianas y veganas, no solo atendemos a una gama más amplia de preferencias dietéticas, sino que también

contribuimos a reducir la demanda de productos de origen animal, cuya producción suele ser menos sostenible.

En resumen, en Super Coffee & Food, estamos comprometidos con la alimentación sostenible y saludable. Creemos que mediante la utilización de ingredientes locales y orgánicos, la educación culinaria, la reducción del desperdicio y la inclusión de opciones vegetarianas, podemos hacer una contribución significativa a la mejora de la alimentación en el distrito de Sant Martí. Con estos esfuerzos, esperamos no solo deleitar el paladar de nuestros clientes, sino también nutrir sus cuerpos y cuidar nuestro planeta.

 C/ de Roc Boronat, 102

 @supercoffeefood

www.supercoffeefood.com



CUCHARA
Carolina i Marta

L'alimentació com a motor d'emancipació social

Cuchara Associació és una organització que dinamitza accions col·lectives amb l'alimentació com a símbol i com a motor de transformació. A partir de la reflexió col·lectiva al voltant de l'aliment, i més àmpliament de les cures, apostem per generar i compartir eines que ens donin força i ens legitimem com a agents actives i sobiranes al temps que codependents dins d'un ecosistema.

Plantejem l'alimentació com a motor d'emancipació social i cultural des de l'òptica tant individual com col·lectiva, tenint en compte que la forma com ens relacionem amb els aliments, des del seu origen fins a la seva elaboració, té una significació política, a més de constituir una font d'aprenentatges, de gaudi i de relació social.

Cuchara proposa donar a la cuina un espai central a les vides, espai que sovint cedim a la indústria alimentària, per reapropriar-nos des d'aquesta estança de les decisions sobre allò que mengem, i més enllà, sobre el model de consum i de societat en que vivim.

Els darrers anys hem portat a terme un seguit d'iniciatives de caire comunitari que es vertebraven a partir de les potencialitats de l'alimentació i la fan servir com a eina transformadora. Fem emergir i posem un acte quotidià i universal, sovint

invisibilitzat, i el vinculen a dimensions més àmplies que enllacen les cures amb multitud de dimensions com la sostenibilitat, la salut, el feminisme i la cultura. En aquest procés es creen espais de trobada, coneixement compartit, xarxes veïnals i processos comunitaris que posen les veïnes al centre.

Creiem que per abordar temes com l'alimentació sostenible i saludable a qualsevol barri, no només a Sant Martí, es clau donar un lloc central a la vessant comunitària, treballant els processos amb cura i calma, si volem canvis que perdurin en el temps, hem de fer les coses plegades, amb les veïnes, de forma autogestionada i amb el suport de les institucions i administració també evidentment. Hem de treure les cuines al carrer per visibilitzar tot allò que no es veu, i adonar-nos de tot el que podem fer, juntes.

📷 @muchacuchara

www.cuchara.cat

Youtube: @muchacuchara

Telegram: <https://t.me/muchacuchara>

Germen Radio a la XRCB <https://xrcb.cat/es/radio/germen-radio/>

mail: hola@cuchara.cat



BOTIGA D'ALIMENTACIÓ

CENTRE DIETÈTIC I HERBOLARI POBLENOU Ramon Palafoll

Asesorar a la gente para encontrar su salud

Primero de todo agradecer a esta super revista de barrio por su trabajo y también por dejarme poner mi modesta opinión de mi proyecto en el barrio. Regento un herbolario en la calle Castanys al lado del mercado del Poblenou. Es un negocio familiar, presente en el barrio desde 1980. Mis abuelos ya montaron una frutería en la misma calle en 1927 y hemos visto la evolución del barrio. Para mí, el cambio más significativo en el barrio fue en 1992 con las olimpiadas. Hubo una super reestructuración. Mi trabajo en el barrio, no solo es un simple negocio de comprar y vender, sino de asesorar a la gente para encontrar su salud en el día a día, ayudar a ser consciente de malos hábitos y poder sustituirlos por otros, contando con un amplio abanico de productos dietéticos, tisanas, y complementos como jarabes, extractos, comprimidos y más. Así podemos encaminar nuestro cuerpo a la curación, con nuestra experiencia de más de 40 años, además de estudios realizados sobre el tema. También somos profesores de yoga con más de 20 años de experiencia, actualmente dando clases en varios locales en el barrio, pudiendo asesorar también en la práctica de diferentes ejercicios corporales y respiraciones para sanar cuerpo y mente.

Actualmente, encontramos limitaciones para fomentar una alimentación sostenible, no solo en el barrio de San Martí sino en toda Barcelona. Solo tenéis que fijaros en las persianas cerradas y qué tipo de negocios abundan (sin querer entrar en conflictos ni señalar a nadie). Estamos atacados de impuestos y demás. Por muchas ayudas que den, ya sea del Estado, Ayuntamiento u otros organismos, lo que está pasando actualmente no ha pasado antes. Mi familia, en 3 generaciones, no había pasado esto antes. Da mucho que pensar.

 C/ de Castanys, 6



**Fer créixer
tots els petits
comerços i els
projectes comunitaris
que aposten per un
món més sostenible i
just és aportar vida al
districte i tot el nostre
entorn.**



La revista GUST existeix també online!

lacuinaquecanta.org