

Gust

SANT
MARTÍ

Per una alimentació més sostenible
i saludable als barris

Núm. 6 / Març 2024

DOSIER

Cómo alimentarnos bien preservando nuestra biodiversidad



CUINEM JUNTS: els mons de la
sopa i dels cuinats

Aturem el MONSTRE del
malbaratament

Coordinació/Redacció:

Alexandre Durrande

Col·laborador(e)s:

Queviures Vida Meva, Fundació Espigoladors, Muntsa Holgado, Asociación Antígona, Casal Ca l'Isidret.

Agraïments:

Revisió: Muntsa, Naroa
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

Portada:

Aniola Guilera Madariaga
www.aniolaguilera.com
Instagram: @oh_la_lart

Impressió:

PCG (Poblenou)

Tirada: 1.000 exemplars

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

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



Estratègia d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Hola, veïna i veí de Sant Martí,

Amb aquesta edició tanquem un cicle, el primer any de la revista GUST. Sis números que teniu a disposició a la nostra pàgina web. Recordem que són continguts lliures de copyright. Podeu utilitzar-los en els vostres projectes de sensibilització, amb la condició de mencionar la Cuina que canta.

Aquest sisè número és un petit homenatge i també, però, un crit d'alarma a la riquesa gastronòmica i tota la biodiversitat que ens envolta. Posar en la nostra taula tots aquests bons productes que marquen la identitat del nostre país és la porta d'entrada per preservar la biodiversitat dels camps, dels prats i els pol·linitzadors que van desapareixent, sobretot si es cultiva sota els principis de l'agroecologia. De la mateixa manera, ajudarem els milers de pageses i pagesos que rescaten llavors autòctones i sabers transmesos de generacions en generacions. Tot un món de sabors per tornar a explorar i degustar.

També hi trobareu consells pràctics per aprofitar els aliments i evitar-ne el malbaratament, així com dos articles plens d'idees per cuinar sopes i cuinats. Dues col·laboracions per les quals estem molt agraïts.

Per acabar, us deixem salivar amb els tres menús setmanals preparats per veïnes de Sant Martí. Per agafar idees i començar a planificar i diversificar els vostres àpats!

I per fer barri, us convidem a participar en el receptari col·lectiu p.23 ;)

Bona lectura.



Alex

Col·laboració per a "Cuinem Junts":



Els mons de la sopa i dels cuinats

Muntsa Holgado, divulgadora gastronòmica i xef multicultural. Membre de La cuina que canta i fundadora de Cuinant Cultures.

GUST també es pot llegir online

lacuinaquecanta.org/revista-gust

[lacuinaquecanta](https://www.instagram.com/lacuinaquecanta)



Malbaratament

Aturem el monstre del malbaratament, aprofitem els aliments!

p.4

DOSIER

Cómo alimentarnos bien preservando nuestra biodiversidad

p.8

Primers passos!

Introduir productes a granel en la nostra llista de compra

p.14

Calendari

De temporada: l'hivern

p.15



Cuinem junts

El món de la sopa

p.16

El món dels cuinats

p.18

3 menús d'hivern col·lectius

p.20



Per a la canalla

Endevina i cuina aliments menys coneguts!

p.23

Quiz

Hora de posar a prova tot el que has après!

p.24



Aturem el monstre del malbaratament, aprofitem els aliments !



A quantes de nosaltres se'ns ha fet malbé una escarola? Segur que més d'una vegada hem llençat menjar quan ho podríem haver evitat. Per manca de temps, de recursos o per desconeixement. Avui, veïns i veïnes de Sant Martí, us portem les idees d'aprofitament definitives per combatre el malbaratament alimentari a les vostres llars!

Moltes de les nostres actituds amb els aliments no són un fet aïllat i individual, sinó que reproduïxen uns patrons promocionats per un sistema alimentari imperant, que s'encarrega de que tots els carbassons tinguin la mateixa mida, cultiva grans extensions de monocultius que redueixen la biodiversitat i descarta una quantitat increïble d'aliments per motius estètics, generant la falsa sensació que

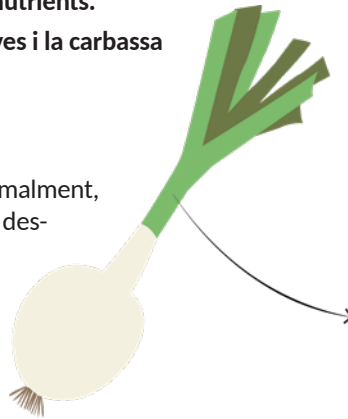
els aliments imperfectes no són igual de bons. Segons la FAO, al voltant d'un 14% de la producció alimentària mundial es segueix perdent després de recol·lectar-se i abans d'arribar a les botigues. Unes pèrdues i malbaratament d'aliments que representen, a més, entre el 8 i el 10% de les emissions mundials de gasos d'efecte hivernacle.

APROFITA I GUANYARÀS!

Ja sigui per costum, per desconeixement o per falta d'idees i temps, sovint malbaratem parts d'hortalisses que són totalment comestibles i que, a més a més, aporten un munt de nutrients.

De la ceba tendra, el bròcoli, les faves i la carbassa se'n pot aprofitar tot!

Quan cuinem amb ceba tendra, normalment, tendim a utilitzar-ne només el bulb, desent-nos de les fulles, però... la realitat és que són una gran font de nutrients! Per treure'n el màxim profit tan sols has de picar-les i afegir-les a salses, en un remenat d'ou i fins i tot menjar-les crues en una amanida.

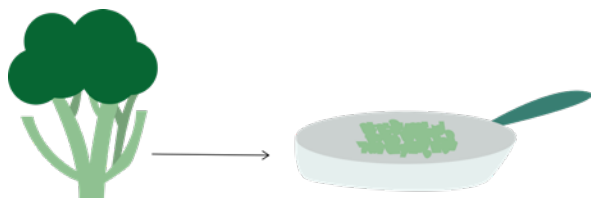


CEBA TENDRA



Curiositat! aquesta part és una de les protagonistes de la sopa de miso, plat típic de la cuina japonesa.

BRÒQUIL



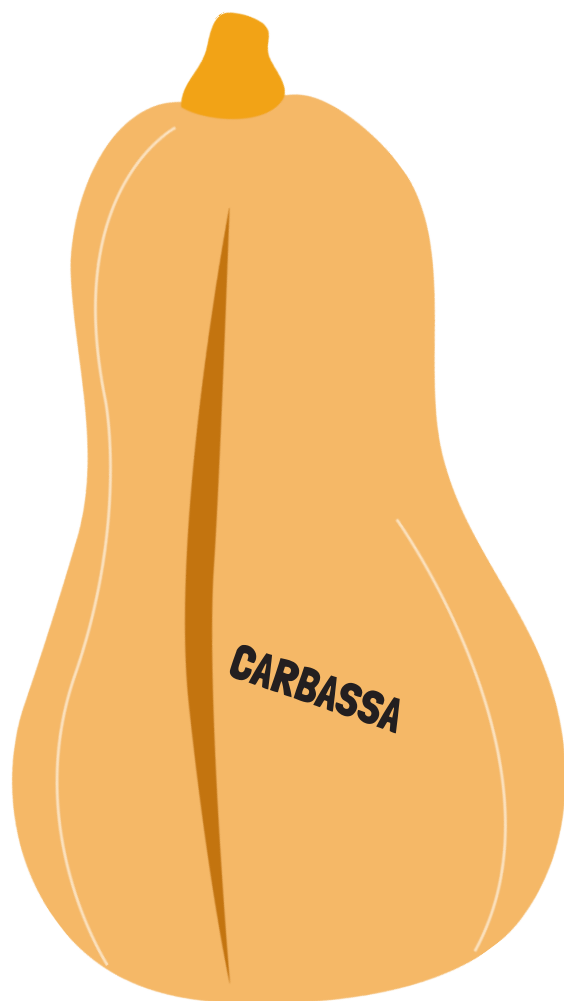
El tronc del bròquil, tot i ser dur, és deliciós! Fem un canvi de xip i preparam plats creatius aprofitant-lo al màxim.

- Pela el tronc i talla'l a tires. El pots afegir, cru, a una amanida.
- Afegeix-lo a cremes de verdures, per exemple amb porro i carbassó.
- Cuina'l trossejat i saltejat amb altres hortalisses.
- Prepara un hummus diferent i original en què la base no són els cigrons, sinó el tronc del bròquil! Prèviament, l'hauràs de bullir uns minuts, fins que quedi tendre.

FAVES



De les faves en solem menjar les llavors. Però sabies que també en podem aprofitar la tavella? És comestible, gustosa i nutritiva. Un pas important per gaudir-les al màxim és treure'n els fils dels costats perquè poden resultar desagradables per la seva duresa. Fet això, les podem cuinar de diverses maneres, ja sigui cuites amb patates, afegint-les en una truita, arrebossades en tempura o bé saltejades amb pernil!



Sabem que pelar una carbassa no és una tasca fàcil. Bones notícies! Posa al forn la carbassa amb pell i podràs menjar-te-la, estalviant així temps i energia. Pel que fa a les llavors de carbassa, renta-les en aigua per retirar els fils taronges que les envolten, torra-les i tira una mica de sal. Ja tens llest un deliciós i nutritiu snack.

APRENEM A CONSERVAR PER ALLARGAR-NE LA VIDA!

Guardar els aliments de forma adequada és clau per allargar-ne la seva vida útil. Us n'expliquem alguns exemples.



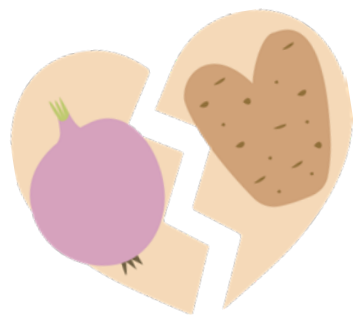
Sabem que conservar verdures de fulla verda, com l'enciam, les bledes o els espinacs, no és una tasca fàcil. Solen pansir-se ràpidament i s'aconsella consumir-les el més aviat possible! Què podem fer per allargar-ne la conservació?

A la nevera > dins una bossa foradada o d'un tàper, intentant conservar-ne la humitat. Per fer-ho, col·loquem dins el recipient un drap o un paper de cuina humit.

Al congelador (en el cas de les bledes i els espinacs) > abans que res, les hem d'escaldar o blanquejar en un procés pel qual han de passar totes les verdures, excepte la ceba i l'all, abans de ser congelades. Per això, seguim els passos següents:

1. Poseu-les en aigua bullint durant 2 minuts.
2. Quan les traieu, poseu-les sobre un drap perquè es refredin.
3. Finalment, guardeu-les al congelador dins un tàper.

Ep! És recomanable, en el cas de les bledes i altres verdures de fulla que congelem, separar les fulles de les penques, ja que les primeres es fan malbé més ràpidament!



PATATA I CEBA... un amor impossible!

El culpable? L'etilè, un gas que desprenen de forma natural les fruites i verdures al madurar i que fa que aconseguixin el punt idoni. Tot i així, pot convertir-se en un inconvenient al conservar junts productes que no produeixen quantitats similars d'aquest gas. Si bé la patata no és precisament dels aliments que més etilè desprèn, quan germina o presenta talls augmenta l'emissió. És llavors quan la ceba entra en perill si es troba a prop, ja que aquest gas farà que es faci malbé abans. A més, les cebes absorbeixen la humitat de les patates, fent-ne aparèixer fongs.

Així doncs, el millor és conservar aquests productes en un espai fosc, però ben allunyats l'un de l'altre!



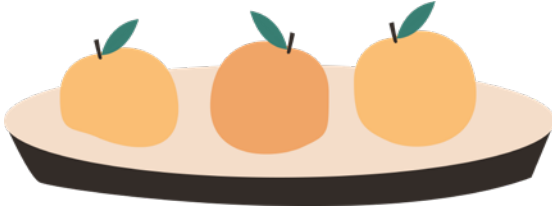
Si teniu carxofes a casa, la solució per saber com conservar-les és tan senzilla com preguntar-se: "Les consumiré aviat"?

Si la resposta és SÍ, guarda-les a la nevera dins d'una bossa tancada o un recipient hermètic.

Si la resposta és NO, pots fer-ne un sofregit i congelar-lo.

D'aquesta manera, sigui quan sigui que les consumeixis, podràs gaudir-les al 100%!

CÍTRICS



Sabíeu que l'aigua i la humitat acceleren el procés de floridura dels cítrics? Sí! Així doncs, què hem de fer?

- Fora de la nevera: guardar-les en un lloc sec i fosc, en una safata o un plat sense amuntegar-les.
- A la nevera: les hem de posar dins una carmanyola amb un tovalló que n'absorbeixi la humitat!
- Al congelador: ens permetrà conservar-les encara més dies. Cal guardar-les a trossos! També en podem fer suc i congelar-lo.

SIGUEM EFICIENTS PER ESTALVIAR

DINERS I TEMPS!

- A l'hora de coure els aliments... **Prioritzem la cocció amb vapor** i tapem les olles per a que l'aigua bulli abans. Un cop aconseguim que bulli, baixem el foc i, si tenim vitroceràmica aprofitem les hores de tarifació més baixa!

- **Utilitzem la nevera de forma eficient.** No obrim massa la porta ni hi posem plats calents. Vigilem el congelador per mantenir-lo desglaçat i, si marxem de vacances, activem la funció "eco". Recordem, la nevera gasta menys si està plena que si està buida.

- **Vetllem per l'estalvi d'aigua.** Si rentem els plats a mà, recordem tancar l'aixeta quan no utilitzem l'aigua. Aprofitem l'aigua de rentar les verdures per a regar les plantes i, rentem els plats just després de menjar, serà molt més fàcil i ràpid netejar la brutícia.

- **El forn consumeix molta energia.** Utilitzem-lo amb cap. Aprofitem-lo per cuinar més d'un plat alhora i comprovem el seu estat a través del vidre. Els recipients de vidre retenen millor la calor! I no sempre és necessari preescalfar el forn, però, si ho hem de fer, amb 10 minuts és suficient.

Què significa eficiència?

Aprofitar al màxim els recursos que tenim per assolir els nostres objectius.

En el cas de la cuina, és clau per a estalviar temps, energia, aliments, aigua i d'altres recursos.

Albergínia blanca del Bages
All de Banyoles
Calçots de Valls
Carbassa de ferro d'Osona
Carxofa del Prat
Ceba vigatana
Escarola perruqueta del Garraf
Espàrrec de Gavà
Patata de muntanya de Peguera i Gósol
Patata de l'Alt Solsonès
Pèsol del Maresme
Tomaquet mandó de Collserola
Tomàquet del Bages



Cirera d'en Roca
Clementina de les terres de l'Ebre
Maduixa del Maresme
Préssec d'Ordal



Cigronet de l'Anoia
Fesols de Llavaneres
Fesols de Santa Pau
Mongeta del ganxet



Ànec mut del Penedès
Pollastre del Prat
Llonganissa de Vic
Ventre d'ossos



Anxova de l'Escala
Calamars d'Arenys
Gamba de Vilanova
Musclo del Delta de l'Ebre
Peix blau de Tarragona

Tant sols alguns exemples...

Cómo alimentarnos bien preservando nuestra biodiversidad



Avellana de Reus
Castanya de Viladrau

Arròs del Delta de l'Ebre
Arròs de Pals

Oli d'oliva verge extra
varietat Vera del Vallès



Mató de Montserrat

WEB DE REFERÈNCIA

GASTROTECA.CAT

El punt de trobada del
producte català

Más de diez mil millones de individuos por gramo de suelo, bacterias, hongos, lombrices, milpiés, caracoles, hormigas, etc. excavan, raspan, remueven el suelo, airean, humedecen y descomponen la materia orgánica. La calidad de nuestros alimentos y la purificación de nuestras aguas dependen de estos miles de millones de especies, a veces microscópicas, cada una con su propio papel en la fertilización del suelo, el desarrollo de la agricultura y la alimentación del mundo.

Los insectos polinizadores se alimentan del néctar de las flores. Al recoger el polen, lo transportan de una planta a otra, asegurando la polinización.

Todas estas pequeñas criaturas son esenciales para combatir los parásitos y las enfermedades de las plantas y el ganado, y para mantener una biodiversidad sana y productiva.

Y trabajan gratis.

Nuestro papel, a nosotros seres humanos, es sin duda preservar nuestro patrimonio natural para las generaciones futuras.

Buena lectura.

Qué agricultura apoyar, qué dieta adoptar

Favorecer la **AGROECOLOGÍA**

La agroecología se basa en la naturaleza. Introduce diversidad en los cultivos y la ganadería, respeta la vida del suelo, recrea los espacios naturales y limita el uso de insumos (prohíbe el uso de fertilizantes y pesticidas químicos así como de antibióticos). Es una vía de futuro porque preserva la biodiversidad sin dejar de ser productiva.

Como consumidores, la agricultura ecológica es actualmente la manera más simple para reconocer y apoyar estos métodos beneficiosos (leer el dossier del núm 1 de *Gust* "L'agricultura per un futur sostenible").

La agrosilvicultura es otra forma de agroecología, ya que los árboles y arbustos utilizan sus raíces y hojas muertas para mejorar la vida del suelo y proporcionar un hábitat a muchas especies.

Escudo natural

Cuando la(o)s agricultora(e)s cultivan especies diferentes, tienen menos probabilidades de ver sus campos asolados por los insectos. También son menos vulnerables a las inundaciones y sequías. Del mismo modo, cuando un(a) agricultor(a) tiene diferentes especies animales o diferentes razas de la misma especie (vaca, oveja, etc.), es menos probable que vea su rebaño diezariado por un virus.

Los prados permanentes, los pulmones del campo

Los prados son algo más que hierba. Es, sobre todo, un ecosistema muy rico que alberga numerosas especies vegetales y animales, filtra el agua, almacena carbono, etc. Se dice que es permanente cuando no se ara (o se ara muy poco). Para preservar su riqueza ecológica, es esencial practicar una ganadería extensiva (y no intensiva).

Constituyen uno de los ecosistemas más ricos de Europa.



Reintroducir las legumbres en nuestra dieta

Las lentejas, las judías secas, las habas y los garbanzos tienen mucho a su favor. Las legumbres son aliadas esenciales de la biodiversidad porque favorecen la actividad de los microorganismos del suelo y mejoran su fertilidad. Se cultivan mucho en agroecología.

También son muy buenas para la salud. Ricas en proteínas, fibras y minerales (hierro, zinc, etc.), son una excelente alternativa a la carne (combínelas con cereales para una alimentación aún más equilibrada).

Una dieta más **VEGETAL**

La pérdida de biodiversidad y escasez de agua que afecta a ríos y acuíferos en España disminuiría en un 30 % si se adoptase una dieta flexitariana en la que se priorizan los vegetales.

> Informe: "El poder restaurador de las dietas para el planeta" del WWF.

Según este mismo informe, el consumo de carne roja proveniente de una ganadería intensiva representa el principal factor de pérdida de biodiversidad.

Desde *Gust*, repetimos, no se trata de adoptar necesariamente una dieta vegetariana o vegana, sino, ante todo, de reducir nuestro consumo de carne y ser más conscientes del modo de producción (Leer el dossier del núm 3 de *Gust* "Pásate a la dieta planetaria").

4 cosas a **TENER EN MENTE**

1

¡No hay que temer a lo desconocido!

2

Cocinar las múltiples variedades de alimentos

3

Variar nuestra alimentación (ver p. 23)

4

Recuperar variedades locales olvidadas



2 SELLOS que (re)conocer

Permiten valorar variedades y tradiciones de un origen geográfico determinado.



- DOP -
Denominación de Origen Protegida



- IGP -
Indicación Geográfica Protegida

Consejos para preservar la biodiversidad marina

- Variar su consumo, apostando por todas aquellas especies que tienen menos salida comercial (jurel, brótola..)
- Elegir especies con poblaciones más abundantes: sardinas, boquerones, caballas, etc.
- Privilegiar las artes de pesca pasivos, como las nasas, el trasmallo o el palangre.
- Seguir el calendario de temporada de los pescados.
- En la pescadería, prefiera el pescado salvaje al de piscifactoría, ya que la acuicultura contribuye a contaminar el medio ambiente a través de las heces de los peces y los tratamientos utilizados.
- Tener un consumo moderado de pescado en general. A cambio podemos incrementar el de moluscos.

Entra mar adentro con el núm 2 de Gust!

Estamos en una sexta extinción masiva de especies

La biodiversidad cultivada es el resultado de un largo proceso de selección de semillas y plantas realizada por nuestros agricultores en cada territorio, de generación en generación, mediante prácticas agrícolas tradicionales que, en algunos casos, también están en riesgo de desaparecer por los procesos de intensificación agrícola e industrialización del territorio. Por este motivo, es importante conservar este patrimonio genético y todavía lo es más conservar el patrimonio cultural asociado.

(Neus Ferrete Gracia - Subdirectora General d'Agricultura de la Generalitat)

En los últimos veinte años, las poblaciones de vertebrados e invertebrados autóctonos de los cuales se tiene datos **han perdido de media el 25% de sus individuos.**

(Estado de la biodiversidad en Catalunya, 2020)

En lugar de los animales salvajes, un puñado de especies cultivadas domina ahora la biomasa animal mundial. Los animales de granja (principalmente vacas y cerdos) **constituyen ahora el 60% de la biomasa mundial de todos los mamíferos, mientras que los humanos representan el 36%** y los mamíferos salvajes solo el 4%. En el caso de las aves, la biomasa mundial es de un 29% de aves silvestres y un 57% de gallinas. Más de tres cuartas partes de las tierras agrícolas se utilizan para cultivar estos animales o sus alimentos.

(WWF - Diets and Biodiversity)

En cuanto a los principales motores que están provocando el descenso de insectos polinizadores, se señala **la pérdida y fragmentación de hábitats naturales, la intensificación de la agricultura, la urbanización, el cierre de los claros en zonas forestales y cambio climático** como principales causantes. El intenso cambio de usos del suelo a lo largo de las últimas décadas ha producido una disminución de las flores que sirven de alimento a los polinizadores y plantas nutricias de las orugas de las mariposas. **En este sentido, es necesario recuperar los herbazales** (...) de los campos de cultivo. La intensificación agrícola implica una pérdida de la diversidad de cultivos y hábitats en general, y una mayor utilización de plaguicidas perjudiciales para los polinizadores. **(Informe "Els pol·linitzadors silvestres a Catalunya")**

La Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) estima que el 75% de la diversidad genética de los cultivos se ha perdido durante el último siglo. Históricamente, el ser humano ha utilizado para sus necesidades entre 7.000 y 10.000 especies. Hoy, solo se cultivan unas 150. Doce de ellas representan más del 70% del consumo humano. Y es un problema grave, "aunque suene menos dramático y apasionante que la extinción de las especies animales", **advierte José Esquinas-Alcázar, científico español que trabajó treinta años para la FAO.**



En España había a principios de los años setenta unas 380 variedades de melón. Hoy se encuentra en el mercado entre 10 y 12.
José Esquinas-Alcázar

España sigue siendo el nº1 en el uso de pesticidas en Europa.



NUESTRAS RECOMENDACIONES EN SANT MARTÍ

Restaurantes

L' Artesana Poblenou

Nos gusta: Una carta muy rica que explora las temporadas con todas sus variedades. A descubrir sin tardar si quieres conocer los principios de un restaurante Slow Food (€).

Dirección: C/ Sant Joan de Malta, 150
l-artesana-poblenou.negocio.site
Instagram: @artesanapoblenou

Lanto Restaurant

Nos gusta: Cocina muy creativa, con una oferta que varía constantemente. En dos palabras... ¡un placer! (€€)

Dirección: C/ València, 646
lantorestaurant.com
Instagram: @lanto_restaurant

Masa Vins

Nos gusta: Un ambiente muy relajado, con vinos naturales de proximidad y una cocina creativa hecha con cariño y buenos productos (€)

Dirección: C/ Pallars, 154
Instagram: @Masa.vins

Can Culleres

Nos gusta: Restaurante gastronómico con muy buena atención a los productos de proximidad y de temporada (€€).

Dirección: C/ Bilbao, 79
canculleres.cat
Instagram: @canculleres

Aguaribay

Nos gusta: Uno de los restaurantes vegetarianos de referencia del

barrio de Poblenou! Comida muy rica (€).

Dirección: C/ de Galceran Marquet, 1
aguaribay-bcn.com
Instagram: @aguaribaybcn

Aürt

Nos gusta: La verdad, no lo conocemos!... pero si os lo podéis permitir, Aürt es un referente por su exploración de los productos locales y de temporada. Sello Slow Food y 2 estrellas Michelin. ¡Altísima cocina! (€€€)

Dirección: Pg. del Taulat, 262, 264
aurtrestaurant.com
Instagram: @aurtrestaurant



Descubre más en el mapa de La cuina que canta

“

Es imprescindible preservar la biodiversidad. Pero tanto o más importante es hacer que las verduras, las frutas, el ganado y todo el resto de productos alimentarios locales se planten, cultiven y críen cada año. Y, para hacerlo, se tienen que comer. Y, para comer, se tienen que cocinar, y hacerlo en aquellas elaboraciones que ya los incluyen, es decir, en la cocina local.

Solo aquello que es realmente comido y disfrutado por las personas tiene asegurada su supervivencia en el campo.

Fundació Alicia



Introduir productes a granel en la nostra llista de compra

És sobretot un tema de costum i d'organització. El mètode a granel té preus accessibles per una qualitat superior. Guanyarem en salut i donarem suport a les petites botigues i els mercats de barri, de proximitat.

Però aquesta tendència creixent té molt sentit també per alliberar-nos dels envasos d'un sol ús. Tornar a casa sense llançar bosses de plàstic es convertirà en una petita satisfacció quotidiana, i no cal recordar que el nostre entorn natural ens ho agrairà.

Mirem d'aconseguir generalitzar aquest repte i bon hàbit. Tenim al nostre abast unes quantes botigues a Sant Martí.

REpte Núm 4

Productes a granel

Arròs

Bolets deshidratats

Cafè

Cereals i cops

Espècies i herbes

Fruits secs

Fruites deshidratades

Farines

Ilavors

Llevats

Llegums

Pasta

Superaliments

Té i infusió



ON ANAR A COMPRAR

Clot: El graner (C/ Rogent, 69)

El Camp de l'Arpa del Clot: A PES...Nutrició Responsable (C/ la Indústria, 298); Autòctons, alguns productes (C/ Rogent, 24); SIENTE - tés (C/ Rogent, 96)

Poblenou: Graneria del Poblenou (C/ Pujades, 188); Corbera (C/ Marià Aguiló, 103); Casa Miliu - dintre del mercat del Poblenou (Plaça de la Unió, 25)

Sant Martí de Provençals: Herboristeria Milfulles (C/ de l'Agricultura, 252); Espai de salut - dintre del mercat de Provençals (C/ Menorca, 19)

Provençals del Poblenou: La graneria de Sant Martí (C/ d'Andrade, 234)

Just al costat de Sant Martí!: Granarium (C. Ribes, 24)



CALENDARI DE TEMPORADA / L'HIVERN

Aquí compartim amb vosaltres tot el que ens arriba a Barcelona des dels productors i productores **de aprop**.

Perquè menjar pensant en les estacions està sempre lligat amb un territori!

	des	gen	feb	març
All tendre	●	●	●	●
Api	●	●	●	●
Bleda	●	●	●	●
Bròquil	●	●	●	●
Calçot	●	●	●	●
Carabassa	●	●	●	●
Card ❤️	👍	👋		
Carxofa	●	●	●	●
Ceba tendra	●	●	●	●
Col de Brussel·les	●	●	●	👋
Col Kale	●	●	👋	
Col llombarda	●	●	●	●
Coliflor	●	●	●	●
Col xinesa	●	●	●	●
Endívies	●	●	●	●
Escarola	●	●	●	●
Espinacs	●	●	●	●
Fava	👍	●	●	●
Fulla de mostassa	●	●	●	👋
Grells	●	●	●	●
Fonoll	●	●	●	●
Nap	●	●	●	👋
Nyàmera	●	●	●	●

	des	gen	feb	març
Pak choi	●	●	●	●
Porro	●	●	●	●
Romanesco	●	●	●	👋
Rúcula	●	●	●	●
Xirivia	●	●	●	👋
Kiwi	●	●	●	●
Llimona	●	●	●	👋
Magrana	●	●	●	👋
Mandarina	●	●	●	●
Pera	●	👋		
Poma	●	●	●	●
Raim ❤️	👋			
Taronja	●	●	●	●

- 👍 Benvinguda, t'estàvem esperant!
- De temporada
- ❤️ L'estació és curta, aprofita-la!
- 👋 Ens acomiadem a poc a poc... fins aviat!

Tot l'any pots trobar:

pastanaga - remolatxa - enciam - raves - patates - ceba - all - créixens - moniato.

La natura no és tan estricta, a més a més el canvi climàtic desregula les estacions habituals!

Considera aquest calendari com un punt de referència.

Viu i explora cada temporada!

GRÀCIES

Aquest calendari va ser possible gràcies al David i la Cristina de la botiga VIDA MEVA. Recentment, han engegat noves aventures després de tants anys apostant per oferir-nos productes de proximitat i ecològics. Estem molt agraïts, va ser una col·laboració bonica, de barri! Us desitgem el millor.

Visiteu-los en el seu nou projecte de turisme rural, a Tírvia, on la muntanya ens regenera!

Instagram > @vidamevabarcelona





Muntsa Holgado

El món de la sopa

Ets com la Mafalda, a qui no li agrada la sopa, o te'n menjaries una per dinar i per sopar?

Un bol de sopa és una joia nutritiva i un plaer per als sentits, una combinació infinita de diferents elements de temporada i de proximitat que la fa versàtil, fàcil i única. És un ball de sabors, textures i colors que t'alimentarà el cos i l'ànima. Un plat senzill i econòmic que de segur pots fer amb els ingredients que ara mateix tens a casa. Aquesta són els punts que has de tenir en compte.

1) El brou

El podeu fer de verdures, de carn o bé de peix. Guardeu els caps i les cues de les verdures, els tronxos també, ben nets, al congelador. Les podeu conservar al congelador i fer-les servir com a base per a un bon brou de verdures, de carn o de peix. Si feu brou de carn, aprofiteu els ossos i els retalls de carn per posar-los a la cassola. Són molt més gustosos i econòmics. Si el feu de peix, amb 15-20 minuts d'ebullició ja el tindreu llest. Si teniu temps, deixeu que el brou es refredi abans de colar-lo.

TRUCS!

Les peles (ben netes) de les cebes faran el nostre brou d'un color caramel que t'enamorarà.

Guardeu els retalls de formatge i tindreu una bomba de sabor en un moment.



Crema de patata amb formatge blau

2) Els entrebancs

Aprofita les verdures que cada temporada t'ofereix i no t'avorriràs mai de la sopa.

Les pots cuinar directament al brou o bé aprofitar les verdures cuinades que t'han sobrat d'un altre àpat. Les verdures rostides hi aportaran un sabor intens, i els bolets (secs o frescos) hi aportaran gust i textura.

Un grapat d'arròs (ideal integral) hi aportarà el cereal. Fideus, galets, raviolis... També hi pots posar la pasta que t'ha sobrat, que aquí no es malbarata res!

Un grapat de llegum hi aportarà nutrients i textura de cullera. Trossets de tofu, de seità, de pollastre, ou esmicolats o en truita... tens per triar i remenar.

Si fas servir peix, afegeix-lo a l'últim moment, que necessita un no res per cuinar-se.

Petit truc

Si no et ve de gust una crema, però vols una sopa més consistent, prova de matxucar una petita part de les verdures o els llegums amb una mica del brou i veuràs que la textura canvia en un instant.



Crema de coliflor

3) Els aromàtics

Les herbes i les espècies aportaran perfum i sabor a la nostra sopa i la faran més digestiva i saborosa.

A casa nostra, la sopa de farigola n'és un bon exemple. Combineu herbes seques i fresques, que podeu posar en l'últim moment abans de servir i deixar que la flaire ja ens faci venir la gana: unes branquetes de romaní o d'alfàbrega us fliparan.

I no us oblideu de les espècies, amb les quals podeu canviar la personalitat de la vostra sopa cada dia.

Torreu-les un pèl en una paella i així n'alliberaran el sabor i el perfum. Compte que no es cremin! Uns grans de comí, de coriandre o de fonoll, o bé un pal de canyella amb uns grans de cardamom.



Sopa pho

4) Els tocs finals

Un rajolí de crema de llet o de iogurt o de llet de coco farà una sopa sedosa.

Herbes aromàtiques fresques, les que tinguis a mà. Amb un grapat de llavors torrades o no (carbassa, pipes de gira-sol, sèsam) i de fruits secs tindrà un joc de textures a l'instant.

Uns crostons de pa o unes torrades amb formatge gratinat us faran venir saliva... i uns dauets de tomàquet cru, meló, pera o raïm o uns grans de blat de moro us donaran un toc de frescor.

I un rajolí d'un bon oli d'oliva verge anirà bé amb tot. Atrèviu-vos amb un rajolí de la vostra salsa picant preferida, una cullerada de salsa de calçots o una mica d'allioli. Espectacular!

TRUCS!

Una picada amb herbes, all, un crostó de pa i unes ametlles torrades elevarà una senzilla sopa al pòdium del sabor!

Si voleu una bomba d'umami, deixateu una culleradeta de miso en el vostre bol i ja ens explicareu ;)

Sopa o crema?

Aquesta és la qüestió! I la solució és ben senzilla: si vols una crema, només has de triturar una part dels ingredients de la sopa, amb la batedora, el passapuré o la forquilla, tu tries.

Una bona opció és menjar un dia una sopa i l'endemà la converteixes en una crema; ben fàcil, oi?

Freda o calenta

El camp ens ofereix els millors productes a cada estació perquè en gaudim a cor què vols. N'hi ha que pots menjar tant freda com calenta: crema de carbassó, de porro, de tomàquet, de carbassa...

Tu tries com!

Solucions

Massa salada? Afegeix uns trossos de patata i després retira'ls. La patata n'haurà absorbit l'excés de sal.

Massa líquida? Pots espessir la sopa amb ou batut, trossets de pa dur, una mica de midó de blat de moro deixatat en una mica de brou o fins i tot amb floccs de patata. Abans de triturar la crema, podeu reservar-ne una mica de brou i després ajusteu la consistència al vostre gust.

Massa espessa? Fes-la més líquida amb una mica més de brou o bé un rajolí de llet o d'aigua. Després de tastar-la, haurem d'ajustar de sal.



Muntsa Holgado

El món dels cuinats

Si vols un plat únic, nutritiu, saborós i que et deixi ben satisfet, la resposta és un cuinat, un guisadet. Com en el cas de la sopa, per fer una bona cassola els ingredients de temporada i de proximitat seran els elements indispensables. Anem a pams, però, i seguim el guió...



Cuinat de fesolets i carxofes

1) El sofregit

Si vols fer un bon cuinat, no et pots saltar aquest pas. No cal que cada vegada en facis un de nou, de sofregit. Fes-ne una bona quantitat i guarda'n racions al congelador. Guanyaràs temps o no et farà mandra de posar-te a cuinar. De ceba i all, amb tomàquet, amb pebrot o no, amb porro i api, amb pastanaga... tant és l'estil de sofregit que triïs. L'important és que deixis que el temps faci la seva feina i que les verdures del sofregit es converteixin en una delícia de sabor intens que serà la base essencial del teu cuinat.

TRUC!

Si no voleu esperar que el tomàquet del sofregit es caramel·litzi, podeu ometre aquest pas i afegir un parell de cullerades de pasta de tomàquet concentrada durant cocció. Triomfareu igual!



Guisat de cigrons negres

2) Els llegums

Element gairebé indispensable d'un guisat nutritiu. Si no té temps de cuinar-los, mira de comprar-los cuits al mercat o bé en pots que no portin molta sal.

Com totes les llavors, els cereals, els llegums i els fruits secs, en estat natural, contenen unes substàncies (àcid fític, oxalats, tanins, sobretot) que són una mena de defensa contra els agents externs i que per a les persones es converteixen en antinutrients, perquè dificulten una bona assimilació dels nutrients. Això es pot solucionar fàcilment remullant-les en aigua durant tota la nit, idealment amb un rajolí de vinagre o de llimona. Aquest simple acte fa que el llegum (o les llavors) es desfaci d'aquests antinutrients i iniciï el procés de germinació, que el farà més digerible i nutritiu.



Cuinat de fesolets

3) Les verdures

Tria i remena, només has de pensar que no totes les verdures necessiten el mateix temps de cocció i, per tant, hauràs d'anar afegint-les segons en diferents moments.

Si vols fer servir carn, també hauràs de tenir en compte aquest factor.

Podeu substituir la carn per tallets de seità, tofu o tempeh.

Les verdures de fulla verda (col arrissada, espinacs, bledes, espígalls...) són les últimes que hi posaràs, perquè necessiten un temps de cocció mínim.

4) Els aromàtics

Les herbes i les espècies aportaran aroma i sabor al cuinat i també el faran més digerible. Si feu una cocció llarga, reforceu amb un toc d'herbes al final.



TRUC!

Si afegiu un parell de cullerades de curri, tindreu un cuinat diferent i ben original.



Fricandó amb seità

5) Els cereals a la cassola

Els podeu posar a dins de la cassola, però una bona opció és servir-los a part. D'aquesta manera, no s'estovaran.

6) Vegetarians o amb carn?

Si feu una combinació de verdures, llegum i cereals, des d'un punt de vista nutritiu, no li cal. Aquests plats són una combinació excel·lent d'ingredients que ens aportarà tot el que necessitem.

7) Per acabar

Un rajolí d'oli d'herbes, de vinagre (com ens feia l'àvia) o de iogurt i a taula!

I no us oblideu d'unes piparres en vinagre... estel·lars!



Tajín de pollastre



Suquet de peix



3 menús d'hivern collectius

Al gener vam estar tancant el nostre grup d'acompanyament amb una sessió oberta al públic, en la qual vam proporcionar consells per planificar un menú setmanal d'hivern i una dinàmica per cocrear aquests menús.

Compartim amb vosaltres aquí els resultats dels 3 grups! Gràcies a totes ;)

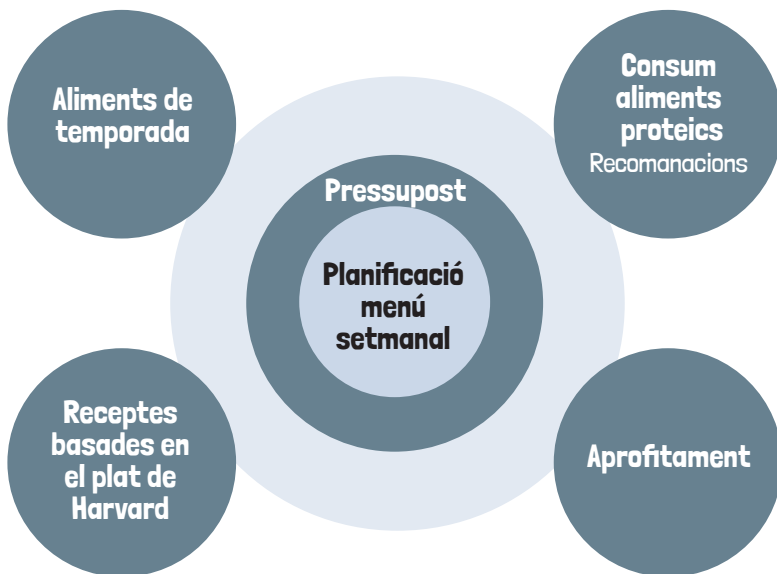
Avantatges de planificar un menú setmanal:

- Estalvia temps
- Permet controlar el pressupost que dediques a la cistella de la compra
- Ajuda a seguir una dieta equilibrada en la qual no es repeteixin excessivament uns aliments i se n'oblidin uns altres
- Evitar el consum d'aliments poc recomanats
- Ens permet elaborar una llista de la compra més conscient
- ... i dir "adeu" a l'estrès de pensar què podem menjar en l'últim moment!

Menú preparat per: Marta, Amaia, Amaia i Carola

⇨ **⇨** Separació entre el dinar i el sopar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
Amanida de fonoll i taronja	Crema de patata i remolatxa	Amanida de magrana, rúcula, escarola, nous i formatge de cabra	Pasta integral amb pesto de bròcoli (fet amb pinyons, festucs o anacards)
Pasta amb bolonyesa de lleties (amb sofregit de ceba, salsa de tomàquet i espècies)	⇨	⇨	⇨
⇨	Hamburguesa de llegums amb bulgur (i verdures saltejades a la planxa: ceba, porro, carabassa)	Quiche de verdures (porro, ceba + "restes")	Brou d'ossos amb api, pak choi, ...
Porrusalda (plat típic basc)			
DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
Carfoxes amb pernil salat i caballa	Arròs amb verdures i marisc	Calçots i salsa romesco amb calamars a la planxa	
⇨	⇨	⇨	
Pizza de massa de bròquil i ou, amb formatge de cabra, trossos de pernil i salsa de tomàquet	Truita de espinacs i xips de col kale	Endívies al forn amb salsa romesco i llom a la planxa	



Gràcies a Martí i Marina,
cuiner/a d'ofici per la
vostra ajuda!

Menú preparat per: Alice, Jimena, Martha, Matilde i Trini

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
Brócoli al horno con bechamel	Tortilla de alcachofa con arroz integral	Guiso de lentejas con espinaca, panceta y patata	Cuscús con calabaza, pasas y frutos secos
Pechuga a la planxa	∥	∥	Maira a la planxa
∥	Lubina a la planxa con coles de Bruselas	Crepe de tronco de brócoli con queso	∥
Tortitas de risotto			Pasta con pesto de rúcula
Endivias con anchoas			
DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
Garbanzos con langostinos	Caldo de verduras con pollo y fideos	Ensalada de rúcula con pera	
Ensalada de hinojo con naranja y semillas de calabaza	∥	Risotto con topinambour	
∥	Pizza friarielli (con grelos y salchicha)	∥	
Sopa de verduras (aprovechando restos de alcachofa y calabaza - piel)		Hamburguesa de espinacas y garbanzos + boniato al horno	



En col·laboració amb:



Menú preparat per: Olga, Antonia, Mei i Rosa.

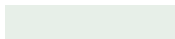
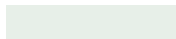
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
Puré de calabaza y salmón a la plancha Ensalada de naranja con cebolla roja y oliva negra de Aragón	Pechuga a la plancha con haba y cebolla	Espinacas a la catalana (con piñones y pasas sultanas)	Lentejas con verduras
∥	∥	∥	∥
Caldo con puerros y huevos hervidos (hacer el caldo con pieles de calabaza, de cebolla y naranja - filtrar)	Ensalada de escarola con magrana Sopa de cebolla	Tortilla de ajos tiernos	Sardinas al horno con chips de col kale
DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
Merluza en salsa verde	Lasaña de brócoli	Paella mixta	
∥	∥	∥	
Tortilla a la francesa con pan integral y tomate (de bote)	Ensalada de lentejas con cebolla y manzana	Alcachofas hervidas	



Endevina i cuina aliments menys coneguts!

Et volem ajudar a completar els teus coneixements de mini xef! Primer, endevina i després cuina participant en un receptari col·lectiu de barri!

Sabries identificar quines són aquestes verdures de temporada?! (+ p.15)



Participa en el RECEPTARI COL·LECTIU de la cuina comunitària del Casal Ca L'Isidret !

1: Comparteix almenys 1 recepta que t'agradi amb un dels aliments de dalt (amb una foto seria fantàstic!). > No fa falta que sigui teva. L'important - i confiem en tu! - és que l'hagis cuinat i que t'agradi molt. La (les) afegirem al receptari del Casal.

2: A canvi, La Cuina que canta compartirà amb tu 3 receptes amb una de les verdures presents a dalt, una verdura amb la qual et sents menys inspirada! Així podràs lluir fent descobrir aliments menys coneguts als teus comensals!

3: Envia la(es) teva(es) recepta(s) + el nom de la verdura de la qual vols rebre 3 receptes, indicant el teu nom i el teu barri:
> per email a : hola@lacuinaquecanta.org
> per missatge via instagram (@lacuinaquecanta)
> o amb una gavina de confiança al Casal!

Recorda afegir una foto!

AMANIDA AMB VINAGRETA DE PERA I FORMATGE DE CABRA

Tot l'any

Per què participar?

El receptari col·lectiu té el gran objectiu de fer barri i d'aportar moltes idees de cuina, amb receptes classificades per aliments i temporades. El receptari ja té 23 receptes, compartides per veïnes, veïns i entitats locals, però el volem ampliar gràcies a la participació de totes. Així donem el gust de cuinar de temporada i de manera més variada a tota la gent que passa pel Casal, i també la gent gran del casal associat.

Es pot consultar físicament al Casal o bé aquí: <https://calisidret.eixpereiv.org/receptari-collectiu-de-la-cuina-comunitaria-de-ca-lisidret/>





Hi ha alguns errors. On són?!

QUIZ

Hora de posar a prova
tot el que has après!

1) Saber unes idees de cuina ens permet evitar malbaratar els aliments

- a. Les fulles de la ceba tendra es poden cuinar en un remenat d'ou.
 - b. Amb els troncs del bròquil faig un hummus deliciós.
 - c. Sempre s'ha de conservar les patates i les cebes juntes.
 - d. La tavella de les faves és comestible, gustosa i nutritiva.
- > Saber-ne més: p.4 a 7

2) La nevera gasta menys si està plena que si està buida

- a. Fals.
 - b. Veritat.
- > Saber-ne més: p.7

3) Per què els llegums són un tresor per a la nostra salut i el medi ambient?

- a. Milloren la fertilitat del sòl i ajuden altres plantes a créixer.
 - b. Són riques en proteïnes, fibres i minerals.
 - c. Poden substituir la carn.
- > Saber-ne més: p.10

4) Alguns principis d'una dieta que afavoreix la biodiversitat

- a. No témer els aliments desconeguts!
 - b. Variar, variar, variar la nostra dieta.
 - c. Cuinar les múltiples varietats de cada aliment.
 - d. Menjar pizzes, empanades, sushis i burguers.
- > Saber-ne més: p.8 a 13

5) Descobrir els productes i cultius típics de Catalunya és un plaer

- a. Arròs basmati de Pals.
 - b. Avellana de Reus.
 - c. Espàrrec de Gavà.
 - d. Peix blau de Tarragona.
- > Saber-ne més: p.8

6) Alguns aliments fàcils de comprar a granel

- a. Fruits secs.
 - b. Farines.
 - c. Llegums.
 - d. Xocolata.
- > Saber-ne més: p.14

7) Per donar uns tocs finals de xef a la teva crema o sopa, pots afegir:

- a. Un rajolí de iogurt.
 - b. Herbes aromàtiques fresques.
 - c. Grapadet de llavors.
 - d. Miso!
- > Saber-ne més: p.17

**I PARTICIPA EN EL RECEPTARI
COMUNITARI ! >> P.23**

Respostes correctes

1: c, no, millior evitar ajuntar-les! ; 2: b, és veritat ; 3: correctes totes! ; 4: d ; 5: a ; 6: d ; 7: correctes totes!

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