



A taula!

CICLE DE CULTURA I GASTRONOMIA

CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

Primavera-estiu 2009




A taula!

**Benvolguts veïns,
Benvolgudes veïnes,**

Us hem preparat activitats d'allò més diverses per a aquesta primavera: cicles de cinema gastronòmic, un concurs de fotografia, cursos i xerrades de nutrició, monogràfics, sessions de tast, activitats familiars i infantils...

Des del Centre Cívic el Sortidor, esperem que gaudiu de les activitats d'aquest nou cicle de cultura i gastronomia. Què vagi de gust!





A PEU DE CARRER: Aprofitarem la riquesa tradicional per donar a conèixer i gaudir de les manifestacions culturals que ens apropen. Celebracions del calendari festiu, concursos populars i mostres centraran les activitats a peu de carrer.

PLATS FORTS: Sovint el cinema, les arts plàstiques i la literatura han fet un bon maridatge amb la gastronomia. Aquesta vegada, ens aproparem al món dels llibres i del cinema i podrem descobrir-hi la intensa relació que s'estableix amb la gastronomia.

EL CISTELL: Els monogràfics, les presentacions de llibres gastronòmics i l'elaboració de plats sota el guiatge d'un professional són al cistell. Un cistell ple d'activitats i de curiositats per saber més de la cuina i dels aliments. Assaboreix-lo!

L'AULA DEL GOURMET: El Centre Cívic el Sortidor obre les portes de la seva cuina per oferir diverses activitats formatives sobre l'aprenentatge de tècniques de cuina. Un ampli ventall de cursos per als paladars més exigents.

LA CUINA DEL BONS HÀBITS: L'alimentació i la salut tenen una relació molt estreta. Experts en medicina i nutrició ens aproparan als bons hàbits alimentaris mitjançant conferències adreçades al públic en general.

NYAM NYAM: Els més petits de la casa també poden enfarinar-se les mans al Centre Cívic el Sortidor. Activitats on els infants són els protagonistes: espectacles infantils, activitats familiars, tallers i sortides gastronòmiques.

A TAULA! SURT DEL SORTIDOR: Farem tot un seguit de sortides relacionades amb la gastronomia per poder comprovar personalment com s'elaboren diferents productes.

A PEU DE CARRER

III CONCURS DE FOTOGRAFIA GASTRONÒMICA

Animeu-vos a fer fotografies relacionades amb la gastronomia. Des d'un tomàquet fins a un plat elaborat o bé d'un ganivet o tot allò que tingui a veure amb el món de la gastronomia... Atreveix-t'hi! Podeu recollir les bases del concurs a la recepció del Centre Cívic el Sortidor a partir del 27 d'abril.

Data límit per lliurar les fotografies: el 12 de juny a les 20 h

Entrega de premis: dijous 2 de juliol, a les 19.30 h, al Centre Cívic el Sortidor

LA CUINA DEL MÓN

Durant dos dies, el carrer de Blai es tornarà a omplir de gastronomia, colors, sabors i olors d'arreu del món. Vine a gaudir d'aquest plaer per als sentits.

Divendres 10 i dissabte 11 de juliol

Tallers interculturals, de 18 a 21 h

Mostra gastronòmica, a les 21 h

Coordina: **Poble-sec per a tothom**

PLATS FORTS

Oferim dos cicles per apropar-nos al món de la literatura i del cinema en què ens delectarem amb el plaer d'assaborir els aliments i aprendrem a menjar i a gaudir d'una manera ben diferent veient la intensa relació que s'estableix entre la gastronomia, l'escriptura i el cinema.

RECEPTES DE PEL·LÍCULES

Un dia al mes ens reunirem per descobrir els vincles entre cinema i gastronomia. Desgranarem una pel·lícula, per tal de comentar escenes, anècdotes... Inés Carles, llicenciada en Comunicació Audiovisual, ens guiarà en aquesta primera part de la sessió. Després passarem a la cuina on, amb l'ajuda d'en Jordi, cuiner professional, elaborarem un plat de pel·lícula i descobrirem una nova manera de menjar.

Voleu fer-ne un tast? Apunteu-vos-hi. No us en penedireu. La provocació és a Taula!

Ja hem "tastat" i "vist" que la cuina ha estat l'escenari de múltiples històries, tradicions, relacions, confidències, reconciliacions... i volem continuar aquest viatge pels diferents paisatges culinaris que ens ofereix el cinema.

Ara us proposem una escapada cap al nord d'Europa, a Dinamarca. Volem gaudir, d'una excel·lent adaptació, un relat de Karen Blixen sobre una cuinera francesa que s'exilia en un petit poble danès d'estricta tradició luterana. Continuarem pel centre d'Europa amb una comèdia gastronòmica alemanya de grans atractius visuals, en què la cuina serà el punt de

trobada de dues cultures culinàries diferents i serà en els fogons on s'iniciarà aquest diàleg. Bon profit!

Dijous 21 de maig i dimecres 17 de juny, de 19.30 a 22 h

Preu per sessió: 10 € / Preu cicle: 20 €

A càrrec d'Inés Carles, llicenciada en Comunicació Audiovisual

Jordi Reixach, cuiner

TASTA LLIBRE

Teresa Roig ens presentarà la seva darrera novel·la, **Pa amb xocolata**, una gran història d'amor, intriga, amiatat i supervivència ubicada a Agramunt, l'any 1936. Una antiga fàbrica de xocolata segella l'amiatat entre els dos protagonistes i els ajuda a mantenir la il·lusió pels petits plaers de la vida. Tot seguit passarem a la cuina on aprendrem diferents receptes en què l'ingredient principal serà la xocolata.

Divendres 24 de juliol, a les 19 h

A càrrec de Teresa Roig, escriptora, i d'Eva González, professora de cuina.

Entrada lliure. Cal inscripció prèvia. Les places són limitades.

EL CISTELL

Un cistell ple de monogràfics sobre productes gastronòmics, aprofitament dels productes de temporada i l'elaboració de plats sota el guiatge d'un professional. Tot plegat perquè aprenguis a gaudir més de la gastronomia. Assaboreix-lo!

VIATGE GASTRONÒMIC A CASTELLA I LLEÓ

Vine a gaudir i a conèixer la gastronomia de Castella i Lleó. Durant tres sessions aprendrem i degustarem els sabors més típics de la zona.

Dimarts 16 de juny, de 19.30 a 21.30 h

Farem un recorregut per la comunitat tastant vins de la DO més coneguda com és Ribera del Duero, però també tastarem vins de la DO Rueda per qui s'estimi més els blancs o de la DO Bierzo.

Divendres 19 de juny, de 19.30 a 21.30 h

Com sempre, explicarem nou receptes de la comunitat coneguda pels seus asados, i farem i degustarem un menú on inclourem el chilindrón o l'escuma de llimona amb panses de Corint, entre d'altres

Divendres 26 de juny, de 19.30 a 21.30 h

Per conèixer una mica més aquesta comunitat farem un tast dels seus productes però sobretot explicarem el concepte d'ibèric i tastarem, entre altres productes, diferents embotits.

A càrrec de Kilian Vadnov, tècnic en Indústries Alimentàries i expert en tastos, i Gemma Barceló, Dra. en Ciències i divulgadora de la cuina de sempre i la dieta equilibrada. Preu per sessió: 2 € / Preu cicle: 5 €

LES HERBES AROMÀTIQUES A LA CUINA

Farem un recorregut per les principals herbes aromàtiques que podem trobar al nostre país. Aprendrem a reconèixer-les i a saber-ne els beneficis a nivell del nostre organisme i com utilitzar-les a la cuina.

Dimarts 30 de juny, a les 19.30 h

A càrrec de Gemma Barceló, Doctora en Ciències i divulgadora de la cuina de sempre i la dieta equilibrada.

Entrada lliure. Cal inscripció prèvia. Les places són limitades.

APROPEM-NOS A BOLÍVIA

Un tast del menjar típic de Bolívia, per conèixer la seva alimentació i passar dels tòpics.

Divendres 12 de juny, a les 20.30 h

A càrrec de l'Associació d'Amics del Sortidor Ca l'Olivé

Preu: 10 €

ELS SENTITS DE LA MEDITERRÀNIA TASTA L'ESTIU. AMANIDES I SOPES FREDES

L'estiu ens convida a menjar plats freds, i en aquesta sessió farem amanides que ens poden servir de primer plat o de plat únic, i també tastarem sopes fredes com el gaspatxo d'alvocat. De 7 a 99 anys, tots hi esteu convidats!

Dissabte 18 de juliol, a les 11.00 h

A càrrec de Gemma Barceló, Dra. en Ciències i divulgadora de la cuina de sempre i la dieta equilibrada.

Activitat familiar. Entrada lliure. Cal inscripció prèvia. Les places són limitades.

L'AULA DEL GOURMET

Cursos

La programació de cursos del Centre Cívic el Sortidor us obre les portes a un món de possibilitats culinàries.

**Cuina vegetariana. Cuina per a joves. Cuina mediterrània.
Cuina canària . Curs de còctels.**

Monogràfics

LES ALGUES

Les algues són les verdures del mar i són un aliment amb una alta qualitat nutritiva. Què més saps de les algues? Quants tipus n'hi ha? Com les podem assaborir? Són exclusivament d'origen oriental o n'hi ha al nostre país? En aquest taller pràctic aprendrem tot el que cal saber sobre aquestes curioses verdures, com ara com ens poden ajudar a estar més sans i a innovar dins la nostra cuina i la nostra alimentació de la manera més sana i divertida.

Dimecres 27 de maig i 10 de juny, de 19.30 a 21.30h

A càrrec d'Ester Alemany

Preu: 10 €



SUCS

Prendre fruita i verdura en forma de suc és una bona forma d'assegurar-nos una font de vitamines i minerals molt valuosa. Aprendre la millor manera de barrejar verdures i fruites per tal d'obtenir un agradable i refrescant sabor amb alhora innumbrables beneficis per a la salut.

Els vegetals crus ajuden el cos a eliminar toxines, ens donen energia, ajuden a la bellesa de la nostra pell i que l'organisme estigui ben regulat, i a més ens ajuden a la prevenció d'algunes malalties i a la millora d'altres. Coneixerem formes naturals de reforçar-ne els beneficis afegint-hi complements alimentaris com llevat de cervesa, germen de blat, pol·len, mel, etc.

Dimecres 3 de juny, de 19.30 a 21.30 h

A càrrec d'Ester Alemany

Preu: 5 €

L'OLI D'OLIVA I LES NOUS

Aquests dos aliments són la font principal de greix de la dieta mediterrània. En aquest monogràfic a més a més de preparar i degustar diferents receptes on els ingredients principals són l'oli d'oliva i les nous, coneixerem totes les propietats saludables que ens aporten i ens ajuden a protegir-nos de certes malalties.

Dimecres 1 de juliol, de 19 a 22 h

A càrrec d'Israel Ruiz

Preu: 5 €

Per a més informació consulteu el programa d'activitats trimestral del Centre Cívic el Sortidor.

LA CUINA DELS BONS HÀBITS

Professionals de l'àmbit de la nutrició ens donaran les directrius bàsiques a l'hora de vigilar l'alimentació.

MENJAR BÉ PER VIURE MILLOR. L'ALIMENTACIÓ COM A PREVENCIÓ

Podem gaudir d'una qualitat de vida més satisfactòria en la nostra maduresa? L'alimentació pot ajudar-nos a recuperar la nostra energia vital, que és la que ens curarà de moltes malalties de la nostra societat, com les demències, l'envelliment prematur, el càncer, etc.

Dijous, de 19 a 20.30 h. Inici 7 de maig (7 sessions)

A càrrec de Iolanda Roma, dietista i nutricionista, especialitzada en educació alimentària.

Preu: 20 €



NYAM NYAM

Activitats infantils i familiars amb la gastronomia com a base. Treballarem els aliments amb les nostres mans, tastarem les fruites de la temporada, descobrirem la piràmide alimentària, la funció que tenen els aliments en el nostre cos i gaudirem d'un gran espectacle.

MINIXEFS

Vols aprendre a fer pastissos, galetes, plats de pasta...? Vine amb nosaltres i t'ho ensenyarem! Durant cinc dies aprendràs a ser un veritable xef, i ens ho passarem d'allò més bé cuinant, creant, remenant i menjant! T'hi esperem!

De 7 a 11 anys. Dimarts 5, 12, 19, 26 de maig i 2 de juny, de 17.45 a 19.15 h

Curs a càrrec de Carme Fajula, cuinera professional i professora de cuina. Preu: 40 €

DIVERTIM-NOS AMB L'ALIMENTACIÓ

El taller Alimentació per a Famílies vol crear un espai lúdic amb activitats interactives (jocs, cançons, gags, contes, etc.). Pares i fills posarem sobre la taula aquells hàbits alimentaris conflictius que s'esdevenen dia rere dia a totes les cases, amb l'objectiu de parlar i debatre per trobar-hi solucions.

Dissabte 30 de maig i 20 de juny, a les 11 h. Activitat familiar. Activitat gratuïta.

Cal inscripció prèvia. Les places són limitades. A càrrec de Iolanda Roma, dietista i nutricionista, especialitzada en educació alimentària.

BERENARS SALUDABLES

Coneixerem les bondats del berenar, un dels menjars preferits dels nens. Donarem les pautes correctes per tal que aquest sigui del tot saludable. Després de la xerrada, pares, mares, nens i nenes, compartirem un berenar saludable que hauran preparat els més petits. Activitat adreçada als nens de 5 a 8 anys i als seus pares, usuaris de la ludoteca del Poble-sec.

Dimecres 20 de maig, a les 17.30 h

A càrrec d'Israel Ruiz, nutricionista

Activitat familiar. Activitat gratuïta.



A TAULA! SURT DEL SORTIDOR

VISITA A LA FUNDACIÓ ALICIA

Podrem conèixer les instal·lacions d'aquest centre dedicat a la recerca tecnològica en cuina i a la divulgació dels bons hàbits alimentaris. La visita inclou un taller d'experimentació amb els sentits: "El sentit dels sentits. El sentit d'Àlícia".

Dissabte 6 de juny, a les 10 h

Preu: 5 €

A taula!



RECEPTA

CRESTES D'ESPINACS AMB ALGA COCHAYUYO

Ingredients per a 4 persones

1 paquet de crestes grosses (16 unitats)

400 g d'espínacs frescos

alga cochayuyo

2 cebes de Figueres

un grapat de panses de Corint

40 g de pinyons

1 ou

sal



Elaboració

Submergim les algues cochayuyo en aigua calenta per hidratar-les, juntament amb les panses de Corint.

Sofregim la ceba fins que quedi daurada. A part, torrem una mica els pinyons en una paella. Afegim les algues escorregudes i els espinacs frescos a la ceba daurada i ho sofregim durant una estona fins que les algues estiguin cuites i els espinacs hagin reduït. Ho salpebrem al gust. Per últim, barregem les panses i els pinyons amb la resta d'ingredients. Omplim les crestes amb aquesta barreja i les tanquem fent una mica de pressió a les vores amb una forquilla. Posem les crestes damunt d'un paper del forn a sobre la safata i les pintem amb l'ou batut. Les posem al forn i les deixem que es daurin. Quan estiguin fetes, els donem la volta i les tornem a pintar amb l'ou fins que es tornin a daurar. I ja estan preparades per menjar!

Bon profit

Recepta d'Ester Alemany, professora de cuina i naturòpata

Si vols enviar-nos la teva recepta, pots fer-ho mitjançant un correu electrònic a l'adreça: ccelsortidor@bcn.cat.

Centre Cívic el Sortidor

Plaça del Sortidor, 12
www.bcn.cat/elsortidor

Inscriu-te:

de dilluns a dissabte de 10 a 14 i de 16 a 20 h

A les activitats gratuïtes també pots fer-ho per:
mail: ccelsortidor@bcn.cat telèfon : 93 443 43 11

Coordinadora d'entitats



Poble Sec



Generalitat de Catalunya



Ajuntament de Barcelona
Sants-Montjuïc

www.bcn.cat/sants-montjuic