

TimeOut

BARCELON

Amb la col·laboració de:



Generalitat
de Catalunya



COM MENJAREM EL 2030

No és un impost a la teva moto



És un impost al CO₂ per preservar les bones vistes

Tots els que tenim vehicle tenim un compromís amb el medi ambient.
Amb l'impost al CO₂ fomentarem la mobilitat sostenible, l'energia renovable i la preservació del medi natural. Gràcies a aquesta nova mesura, millorarem la salut de les persones i lluitarem contra l'emergència climàtica.

Informa-te'n a impostco2.gencat.cat

#SeguimGaudint



Cap a una alimentació sostenible



Com menjarem el 2030? Una pregunta que es respon posant la mirada en els 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible que marca l'Agenda 2030 de les Nacions Unides. Un full de ruta per protegir el planeta i fer un món més sa, just, pròsper i en pau. Amb aquesta revista us volem descobrir què s'està fent a casa nostra per aplicar-ho en l'àmbit gastronòmic i com això canviarà els nostres hàbits alimentaris. Us parlem de bones pràctiques gastronòmiques com la recuperació d'aliments locals, iniciatives sostenibles i inclusives, o aquells col·lectius, establiments i professionals que ho fan possible. I en totes aquestes noves mirades a l'alimentació, sorprèn que, encara que l'objectiu de tot plegat sigui un futur millor, moltes de les pautes incorporen la recuperació d'aliments en desús i antigues formes de fer. Esperem que les assaboriu!

3 FITES CLAU

Algunes de les pautes que ens marca l'Agenda 2030

1 Just i igualitari
Els objectius que defineixen el futur ens mouen cap a un món honest en què tots tinguem els mateixos drets i avantatges. Un demà on la seguretat alimentària guanyi la fama mundial que fa anys que arrosseguem; on no hi hagi les diferències de gènere que omplen tots els nostres entorns; on tothom pugui tenir accés lliure a l'educació, i on es promogui un creixement econòmic sostingut i inclusiu.

2 Amb benestar
L'Agenda 2030 imagina un futur on no només es tingui en compte el benestar del planeta; també el de les societats que hi conviuen. Els reptes dels anys vinents impliquen garantir una vida sana al conjunt de la població; fer el canvi cap a ciutats i entorns inclusius, segurs i sostenibles; promoure societats pacífiques, i vetllar pel benestar d'aquells habitants amb qui compartim planeta: els animals.

3 Contra el canvi climàtic
Bona part de les fites que cal assolir en el demà estan estretament vinculades a l'emergència climàtica que ens amenaça avui. El planeta ens demana apostar per la lluita contra la pèrdua de la nostra preuada biodiversitat, promoure l'agricultura sostenible, garantir una energia assequible i moderna com a principal font i conservar i preservar mars, oceans i boscos que a poc a poc estan desapareixent.



Sumari

Al cistell

Productors locals, aliments catalans i botigues on podem fer una compra de temporada i proximitat

PÀGINA 12

Als fogons

Parlem dels reptes de l'alimentació del futur amb Ferran Adrià

PÀGINA 8



A taula

L'Ada Parellada ens explica com acabar amb els residus alimentaris

PÀGINA 44



05. Un món millor 06. El gust d'un país 10. Noves cuines 12. Del productor a la taula 14. L'horta de temporada 18. Llarga vida al mar 22. Ramaderia al natural 26. Fruïters locals 30. Oliveres amb història 34. Vinyes (i vins) ecològiques 38. Slow i just 40. Restaurants amb cuines de futur 44. Residu Zero 46. A l'hort!

Time Out
BARCELONA

Plaça Reial, 18, 1a planta
08002 Barcelona
Comercial i màrqueting:
T. 93 295 54 00
comercial.cat@timeout.com
Redacció: T. 93 310 73 43
redaccio.cat@timeout.com
Administració: T. 93 667 78 90

Conseller executiu: Eduard Voltas | Directora general de negoci: Mabel Mas | Operations Executive: Marta Roca | Business Director: Carlota Falcó | Directora comercial: Aroa Cervantes | Director d'Operacions Digitals: Alex Martínez | Directora de Time Out Barcelona: Maria José Gómez | Branded Content Manager Spain: Begoña García Carteron

D'aquest suplement: Portada i disseny: Leticia Uclín | Coordinació: Begoña García Carteron | Redacció: Laura Conde, Carme Gasull, Ricard Martín, Savina Muros | Fotografia: Maria Dias, Irene Fernández, Ana Pérez, Agència Catalana de Turisme, Generalitat de Catalunya, Shutterstock | Il·lustracions: Stéphane Carteron | Correcció de textos: Joan Lluís Quilis | Creative Solutions & Innovation Manager: Marina Quer | Social Manager: Laura Mesa | Responsable de comunicació i Sponsor: Clara Narvió | Responsable de programàtica i AdOps digitals: Henar Pérez | CRM Specialist: Júlia Porto | Adjunta de direcció general de negoci: Vanessa González | Màrqueting i Comercial: Mercè Lluberà | Administració i finances: Guillem Catena, Marta Tapia

Edita: Time Out Spain Media SL és una societat de Time Out Group PLC

Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ser reproduïda ni totalment ni parcialment sense consentiment del propietari. Tampoc no pot ser transmesa per cap mitjà o mètode, sigui electrònic, mecànic o d'un altre tipus. La revista no s'identifica necessàriament amb les opinions expressades pels seus col·laboradors.

Impressió Rotocobrihi | Dipòsit legal B-44772-2010 | ISSN 1888-3850 | Time Out Digital ISSN 2462-3385

Exemplar gratuït, prohibida la venda

Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya



Diffusió controlada per:



Imprimim en paper reciclat i reutilitzem amb materials 100% compostables



Un món millor

Us fem un recull d'algunes notícies que ens condueixen cap a una vida més fàcil, verda i justa: projectes, entitats i empreses que no només han marcat l'Agenda 2030 al seu calendari, sinó que, a més, han fet dels seus valors la seva filosofia

ALS RESTAURANTS Amb distintiu verd

Fixeu-vos en com és d'important l'alimentació ecològica que fins i tot la guia Michelin ha creat una estrella verda dedicada a la gastronomia sostenible. No té res a veure amb les altres estrelles; és un guardó que premia el compromís del restaurant amb el seu entorn i el conjunt del planeta, i ja en són set els establiments catalans que l'han aconseguit. D'altra banda, la Generalitat també ha ideat un nou distintiu per a restaurants sostenibles: un etiquetatge ecològic que reconeix l'estreta relació entre la gastronomia del restaurant, els seus productes i els seus processos culinaris.



Més que un bolet!

AMB VALORS

Un exemple d'inclusió laboral i amor pel territori. La cooperativa TEB compta amb una xarxa de 700 treballadors socis amb discapacitat intel·lectual que comparteixen l'aposta pel menjar saludable. Un dels projectes estrella en què treballen és el de Bolet Ben Fet: especialitzat en el conreu ecològic de la gírgola de castanyer i el bolet de roure, també coneguts com a xiitake i maitake. I és que les seves característiques gustatives són delicioses, però el millor és el seu mètode de conreu: un procés que reproduceix el cicle natural que fan els bolets als boscos amb l'objectiu de plasmar la seva autèntica essència.

→ boletbenfet.com

A BARCELONA Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible

Fa sis anys que Barcelona participa en el Fòrum Global del Pacte de Política Alimentària Urbana de Milà i enguany n'és la ciutat ambaixadora. Al llarg del 2021 serà bressol de més de noranta projectes i polítiques de foment de l'alimentació sostenible i una programació en què tots podrem prendre partit. I és que un dels seus objectius és conscienciar la ciutadania de la transició alimentària cap a la sostenibilitat com a peça clau de la nostra pròpia salut, l'economia local i la cura del planeta.



EN XARXA Mapa de l'economia solidària

Si heu pensat algun cop a sumar-vos a l'economia solidària i fer-vos socis d'una cooperativa, però no sabeu de quina ni per on començar, podeu consultar Pam a Pam. Tenen un mapa que recull la majoria de cooperatives de Barcelona i la resta de Catalunya, així com enllaços de proveïdors i d'iniciatives de venda agrupada de circuit curt de comercialització. Un projecte per fer rodar l'economia circular a través d'un consum alternatiu i de proximitat. Pam a Pam, el nom no pot ser més clar.

→ pamapam.org/ca





El gust d'un país

Salut, economia, sostenibilitat i cultura: aquests són els ingredients que defineixen els aliments i la gastronomia catalana

L'alimentació vinculada amb la salut de les persones, la sostenibilitat de la nostra economia i la nostra activitat diària, així com la conscienciació que la gastronomia, l'obtenció dels aliments i la seva elaboració a la cuina, són una part indissociable de la nostra cultura, col·lectiva i personal. L'arrelada tradició culinària, la rica varietat i qualitat dels productes i la creativitat més innovadora de la gastronomia han posicionat Catalunya com a potència alimentària de referència.

El sector agroalimentari és el primer de l'economia catalana i un dels sectors exportadors més dinàmics. Amb un volum de negoci de 38.205 milions d'euros el 2019, una xifra que equival al 16,28 % del PIB de Catalunya, dona feina directament a més de cent seixanta mil persones, des de les explotacions agràries fins a la indústria de transformació alimentària, des dels vins fins als embotits o els formatges.

Els aliments catalans han aconseguit un valor significatiu en els mercats internacionals:

Catalunya s'ha posicionat com a potència alimentària de referència

en els últims deu anys, les exportacions s'han incrementat un 49 % en volum i, en valor, pràcticament s'han doblat. L'any 2019, Catalunya va superar per primera vegada els 10.000 milions d'euros en les seves exportacions agroalimentàries, i va portar aliments i begudes a 193 mercats internacionals. I ara es vol anar més enllà.

Equilibri territorial

L'alimentació impacta directament en la cohesió del territori, no només des d'un punt de vista econòmic, sinó també pel que fet que crea una identitat compartida amb els productes autòctons i la cultura gastronòmica, pròpia i diferencial, com a grans protagonistes.

Sostenibilitat. Una paraula que protagonitzarà les grans decisions de les administracions públiques i els sectors productius, i també del nostre dia a dia. I sens dubte, l'agricultura, la ramaderia, la pesca, les indústries agroalimentàries, el comerç i la restauració hi tenen molt a

dir. Precisament, el consum de productes de proximitat té un doble efecte positiu: un cost energètic molt menor en el seu transport i comercialització, i un enorme impacte en l'equilibri territorial, com a generador de riquesa i de cohesió social de les zones agràries del país, amb atenció especial a les dones i els homes que treballen en el sector primari. Precisament, tres dels disset grans Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) establerts per les Nacions Unides estan absolutament lligats al que parlem: l'obtenció dels aliments, la gestió dels ecosistemes terrestres i l'ús dels ecosistemes marins.

Bioeconomia circular

El Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació s'ha posat com a objectiu definir com ha de ser el sistema agroalimentari català dels anys vinents a partir de quatre eixos: que sigui sostenible, transformador i basat en la bioeconomia circular –aquell que fa un ús sostenible dels

Un missatge per assaborir

El Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació ha impulsat la creació de la marca "Catalunya, on el menjar és cultura" per agrupar en un mateix missatge tot allò que aporta la gastronomia i els aliments fets al país. No és un lema més, ja que al darrere hi ha un ampli ventall de programes i actuacions impulsats des del Govern de la Generalitat per posar encara més en valor els aliments produïts a Catalunya, amb un doble objectiu: garantir un sistema alimentari complet, competitiu, arrelat territorialment i basat en la seva diversitat. I, alhora, consolidar Catalunya com a país de referència pel prestigi del seu sistema alimentari, des dels camps, les llotges i les granges fins al plat a taula. Amb aquesta marca es vol comunicar, de manera homogènia, tots aquests valors de qualitat, de proximitat, de territori i d'una gran cultura gastronòmica, tant a l'interior del país com a l'exterior.



recursos que té a l'abast, començant pels que generen els mateixos processos productius, tot minimitzant residus i costos energètics – i arrelat al territori.

El propòsit del Pla estratègic de l'alimentació de Catalunya és ben ambiciós: articular un sistema alimentari integral, just, equitatiu i cohesionat. Un sistema que produeixi uns aliments saludables, accessibles i de qualitat, que siguin reconeguts i de confiança pels consumidors i consumidoras, pensant tant en la salut com en la butxaca.

Per això és clau la promoció de l'autoestima alimentària a Catalunya, dels seus valors culturals i de vida sana, i de la consciència que tots nosaltres, en les nostres opcions de compra del menjar per a casa o de seure a taula en un restaurant, prenem decisions de consum que impacten en el territori. I la idea és que l'impacte sigui ben positiu. O sigui, poder donar tot el sentit positiu a una idea ben simple: que si és bo per a tu, és bo per a tothom.

Gastroteca

Com a la resta d'àmbits socials, econòmics i culturals, l'oferta de recursos digitals viu un permanent procés de creixement i millora. Pocs, però, es plantegen oferir eines, informació i propostes sobre tot un sector amb una decidida orientació cap al conjunt de la ciutadania, al costat dels seus professionals. Aquest és el cas del portal gastroteca.cat, un web nascut per donar suport a la comercialització dels aliments locals, que ofereix un canal interactiu al servei dels consumidors, dels professionals (productors, elaboradors, artesans alimentaris, distribuïdors, cuiners, gastrònoms, promotors del turisme gastronòmic...) i de les entitats que treballen al voltant dels nostres productes alimentaris. A gastroteca.cat hi trobareu tot allò que busqueu sobre els productes alimentaris catalans de proximitat: on els podeu comprar, on els podeu tastar i les receptes per cuinar-los, així com una agenda d'esdeveniments gastronòmics, rutes i enllaços d'interès.

ECO I CATALANS

També hi ha una opció de cerca específica d'aliments i restaurants ecològics, l'ecoteca. Cal destacar que els aliments ecològics catalans es produeixen, s'elaboren i s'etiqueten segons dues estrictes normatives que defineixen les tècniques i els mètodes de cultiu, cria, pesca i producció més respectuosos amb el planeta: una, l'europea, que en garanteix el valor agroecològic, i la segona, la catalana, que fixa uns criteris específics per al nostre territori molt exigents. Trobeu-los, tasteu-los gaudiu-los!

→ gastroteca.cat



Mirada de futur

Des de Cala Montjoi, Ferran Adrià ens parla de com serà l'alimentació del futur immediat i de quins reptes tenim al davant com a societat pel que fa a la indústria agroalimentària

Per Ricard Martín



QUI VA SER el millor cuiner del món no té cap bola de vidre, però sí una mescla de pragmatisme i anàlisi precís que fa que calgui tenir en compte la seva veu en qualsevol debat on hi hagi menjar i restaurants pel mig. Parlem amb Ferran Adrià sobre els reptes que encara Catalunya en el camí cap a un futur sostenible en el camp de l'alimentació.

El producte de proximitat: tothom se'l posa a la boca, però sempre ha sigut inherent a l'alta cuina, oi?
El Michele Guérard ja tenia un hort l'any 1975. Si ets radical de la proximitat, no dones cafè? Ni xocolata? Si tinc gambes de Roses, no les compraré a Dénia. Si resulta que no tinc cacau a Catalunya, l'hauré de comprar a fora. Cal ser pragmàtic i qüestionar-nos les coses: consumir peix de Tarragona a l'extrem de Lleida és proximitat? En un gastronòmic de nivell preval la qualitat. No em val la proximitat com a criteri únic. Ha de ser de proximitat i ser el millor producte.

La relació d'EiBulli amb el Japó va canviar la manera d'entendre

la cuina moderna, però també ho va fer la vostra relació amb el producte de proximitat.
El nostre llibre més important, *EiBulli, el sabor del Mediterráneo*, és això que dius. El 1988 ja treballàvem amb agricultors ecològics, però no en vam fer bandera. Ho vam trobar dins la normalitat. Sí que vam idear una filosofia que avui és comuna: una bona sardina és millor que una mala llagosta.

Se sol dir que som un territori petit, però ric i variat. Quina hauria de ser la nostra resposta

“Una de les grans revolucions del futur serà en l'agricultura i l'aigua”

al repte d'aconseguir la sostenibilitat agroalimentària?
Siguem pragmàtics. Catalunya té set milions d'habitants. Dels que treballen, crec que la meitat no passen de guanyar més de mil euros al mes. No hi ha una solució, en cal una de diferent per a cada segment. La solució per a la gent que passa gana és el Banc dels Aliments. Què coi els expliques, d'aliments de proximitat?

A l'Agenda 2030 hi ha l'eradicació de la pobresa. Perquè la gent mengi millor ha de tenir millors salaris, esclar.

Sí, però millors sous no són 100 euros més al mes. Un pollastre molt bo val 30 euros. Però hi ha productes del mar com seitons, sardines... És il·lògic que la gent no en mengi més. Ahir per sopar vaig menjar seitons arrebossats, que són una meravella. Em van costar quatre euros. El que no entenc és que la gent no mengi més peix així. Està a l'abast de tothom. O que no compri ous eco o de qualitat, perquè la diferència es pot pagar. Qui pugui, hauria de comprar productes eco i de qualitat. El que no pot..., què li expliques? Reitero, cal trobar solucions per a cada *target*.

Tenim prou coneixement de l'estacionalitat del producte?
Els joves no en tenen ni punyetera idea, però jo tampoc no en tenia. Em menjava els pèsols que portava ma mare i ja està. Aquí hi ha un tema important: molt producte de qualitat és d'hivernacle. Cal acceptar-ho com a proximitat? Per a mi, sí. Una de les grans revolucions del futur serà en l'agricultura i l'aigua. Veurem una autèntica revolució tecnològica en el món vegetal que permetrà menjar productes de més qualitat i més barats. La genètica, no pas els productes transgènics, permetrà fer noves varietats amb el gust que vulguis.

Catalunya estarà posicionada en aquesta revolució?
Home, hisom, però Múrcia i Almeria van molt forts. Aquí el que tenim són petits agricultors que estan fent moltes coses. I que cal conèixer.

EiBulli1846 ja va néixer el 2011 com un projecte del tot sostenible.

Som en un parc natural. Tenim el mínim d'instal·lacions, les que marca la llei. Tractem l'aigua. Tenim una depuradora i electricitat normal, no podem tenir plaques. I mai no tindrem un hort. Queda molt bé dir que tens un hort, però és molt més lògic col·laborar amb pagesos.

Quin canvi s'albira en els restaurants després de la Covid-19?
El teletreball. Això és molt perillós. Moltes persones que teletreballen són directius i, al migdia, anaven al restaurant. Si no hi van i la gent es manté teletreballant, què passa? Només tindrà sentit el model anglosaxó: al vespre-nit i fer dos torns. Si no, econòmicament no s'aguantarà. L'hàbit que determini el teletreball serà el canvi més important, per a mi.

Ets optimista?
Sí, i tant!, la gent vol sortir, i voldrà coses creatives. Ara hi ha una tendència a fer una creació amable, a fer que no ens mengem gaire l'olla. Però la gent voldrà l'excitació de menjar coses noves. La cuina creativa tornarà. Això tindrà a veure amb una certa alegria. I tot això dels feliços anys vint sí que pot passar, amb vista a la restauració gastronòmica de qualitat. El turista amb recursos tornarà a venir com el 2019. Però caldrà veure quants restaurants cabran en aquesta nova bombolla. Recordeu que el 2019 ja hi havia problemes. Es van obrir molts restaurants. I tothom té dret a obrir-ne un, epl. Però és important educar la gent jove, i que entenguin que un restaurant és una empresa que s'ha de saber administrar i gestionar.

EL MUSEU D'ELBULLI

Un format únic al món

El terrabastall pandèmic no ha aturat EiBulli1846, que continua amb les seves convocatòries creatives multidisciplinàries (la xifra fa referència als plats que van crear). En la propera, un equip d'antropòlegs i historiadors col·laboraran amb els cuiners per fer “un manual de buidatge de les receptes de llibres antics de cuina. La idea és que aquells llibres que llegits ara semblen marcians es puguin passar a plantilles entenedores amb el mètode Sapiens”. Adrià està excitat perquè tornarà a la cuina: “Seré un director creatiu que generarà elaboracions i tècniques. Cuinarem plats del Renaixement, per exemple, i compartirem les idees”. No només això: el 2021 veurà la museïtzació d'EiBulli1846. “El 30 de juliol tindrem la museïtzació interior acabada, i l'1 de març del 2022, quan obrim, l'exterior”. Adrià explica que “el format és molt estrany: un restaurant que es transforma en una exposició no es pot permetre errors”. I més que resseguir la història cronològica, explicarà l'auditoria d'innovació d'EiBulli Restaurant. Per això obrirà el 2022 amb visites concertades de professionals i, el 2023, al públic en general. Espera aconseguir “una atracció turística de primer ordre: és un format únic, EiBulli, en un parc natural. Però no volem milers de persones, sinó una experiència íntima de 200 o 300 persones al dia”. Han continuat amb aquest projecte perquè “a banda de perpetuar el llegat d'EiBulli, és una oferta cultural diferent a l'Empordà, a Girona i al món”.
→ elbullifoundation.com

El nou EiBulli1846

Cap de Gos, sala multidisciplinària

L'antiga porta d'EiBulli s'ha transformat en sortida

Al complex no hi haurà bar, només màquines expenedores

Restaurant i cuines

Zona de museïtzació exterior

Pàrquing i entrada

Noves cuïnes

Adaptar les nostres cuïnes per fer-les més sostenibles. Aquest és el repte. I és possible! Com ho podem fer? Busquem ajuda

Per **Carme Gasull**

Ho demanem a la Isabel Coderch, creadora de Te lo sirvo verde, una consultora ambiental que ajuda tota mena de negocis d'hostaleria i restauració a generar un impacte positiu en el planeta i les persones. “Per dissenyar un bon pla d'acció cal saber primer quin és el punt de partida en sostenibilitat”, declara. Comencem per aquí, doncs.

Sostenibilitat a casa

“Primer de tot, ens caldria fer un diagnòstic. Observar la nostra cuina i els nostres hàbits per determinar el punt de partida. Fer-nos preguntes i buscar respostes. D'aquí en sortirà un pla d'acció”, explica l'especialista.

Així és com inicia una col·laboració amb els negocis que sol·liciten els seus serveis. Com fa amb ells, ens anima a posar en pràctica una o dues accions en diferents àrees. La compra d'aliments sostenibles i el disseny de menús n'és una. “Hem d'intentar comprar al comerç local i fer servir productes de proximitat, ecològics i saludables. A banda de consumir més productes frescos i de temporada, hauríem de reduir també la carn que mengem i



“Evitem els productes d'un sol ús, com els tovallons de paper”

evitar els refrescos ensucrats. Si no ho fem, caldrà que substituïm, eliminem i introduïm nous hàbits i aliments a les nostres cuïnes”, destaca. Un altre punt que cal modificar és la neteja. “Hem de fer un ús racional dels detergents, intentar utilitzar netejadors ecològics o naturals, com ara el vinagre o el bicarbonat, i evitar els més contaminants, com el lleixiu”, recomana Coderch.

Pràctiques senzilles

Sobre els residus que generem, no hi ha dubte: “El millor residu és el que no es genera”, manifesta.

“Evitem els productes d'un sol ús, com els tovallons de paper o els gots de plàstic. Anem a comprar amb els nostres envasos, comprem a granel. Fins i tot, podem elaborar els nostres propis aliments (iogurt i llets vegetals, per exemple) per evitar el residu que genera el seu recipient. D'una banda, protegiem l'entorn natural; de l'altra, complirem la Directiva europea de limitació del plàstic que s'implantarà a l'Estat espanyol aquest 2021 (Directiva (UE) 2019/904)”, subratlla l'experta.

Finalment, Coderch recomana que controlem els consums d'energia i aigua. “Consumir aigua de l'aixeta és una de les accions que ens permeten reduir els envasos i les emissions de CO₂ més fàcilment. Fem servir una il·luminació eficient (LED) i electrodomèstics eficients (triple A). Apostem per una companyia que ofereixi energia 100 % renovable”, afegeix.

Impacte en positiu!

“La sostenibilitat és un procés de desenvolupament continu que s'ha de revisar cada any. Comencem per accions que ens resultin fàcils i econòmiques per avançar ràpidament i plantegem-nos les més complexes, o que necessiten més inversió, a curt termini”, aconsella aquesta “ecologista optimista”, com li agrada definir-se. “És important consumir de manera sostenible i responsable a casa, però si som capaços de traslladar aquests hàbits al nostre negoci de restauració, l'impacte positiu en l'entorn es multiplica”, conclou. Multipliquem-nos.



ISABEL CODERCH

Te lo sirvo verde

Tecnòloga dels Aliments per la Universitat Autònoma de Madrid, Isabel Coderch fa més d'una dècada que treballa en l'àmbit de l'alimentació i la restauració sostenibles. El 2015 va fundar Te lo sirvo verde, un espai de referència per als professionals i les empreses d'hostaleria i restauració, individual i col·lectiva, que volen ser sostenibles i complir els Objectius de Desenvolupament Sostenible que marca l'Agenda 2030. → telosirverde.com

ARQUITECTURA

La sostenibilitat és abundància

©ANALUZZANPHOTO



A què ens referim quan parlem d'arquitectura sostenible? “L'arquitectura sempre s'integra dins d'un ecosistema i un context. L'arquitectura sostenible reconeix, observa i aprofita l'abundància d'aquest ecosistema i optimitza de manera circular els recursos naturals i materials”, explica l'equip de cocreació de Nest City Lab, exemple emblemàtic a Barcelona fruit de la col·laboració entre Apocapoc BCN (Valérie Aubert, Fabien Franceschini i Sebastien Detroyat) i slowûp (Sandra Martín-Lara).

“La nostra missió és la d'imaginar i crear espais de vida que conviden a experimentar i a desenvolupar hàbits sostenibles. Apostem per la regeneració de la biodiversitat de les ciutats, per mostrar l'abundància dels recursos, recuperant un sòl vivent, i per restablir un entorn urbà connectat, equilibrat i sa”, comenten des d'Apocapoc BCN. Això es reflecteix en l'arquitectura de Nest, una rehabilitació sostenible de 1.500 m², amb certificació Leed Platinum, ubicada al barri del Poblenou.

Dins de Nest, l'ecosistema natural es troba al centre de tot. 400 m² dedicats a la

permacultura on conviuen un bosc comestible, un hort urbà amb torres aeropòniques, un espai de ioga i *mindfulness*, una cuina vegetariana industrial, un espai *wellness* i tallers d'artesans, *startups* i petites empreses. Tot en modalitat “laboratori”, on l'aprenentatge és en continu.

FORMATGERIA VEGETAL

Hi habita com a resident Väckä (Ana Luz Sanz i Maxime Boniface), formatgeria vegetal tradicional amb els valors del segle XXI i *hub* de nutrició saludable, ecològica i local. “Molts dels ingredients que utilitzem creixen a l'hort l'espai i tenim projectes de col·laboració per potenciar les sinergies que aquest espai ens proposa, ja que és facilitador de bones pràctiques i fa pont en un nodrit ecosistema de professionals enfocats a canviar el món”. → apocapocbcn.com | vacka.com | slowuparq.com

Fem cadena

UDON ASIAN FOOD

“Pioners a introduir criteris ambientals, han eliminat el plàstic i han desenvolupat una política de compres sostenibles, amb ingredients eco i criteris de benestar animal”. El seu pla d'eficiència aposta per maquinària i dissenys de cuina ecoeficients.

PANS&COMPANY

Des de principis del 2019 treballen en un projecte de prevenció de residus i de malbaratament alimentari. De moment, ja han dut a terme unes quantes accions en aquest sentit, com eliminar les canyetes i reduir la vaixel·la d'un sol ús. Aviat, més.

BACOA

Un dels projectes inicials de Coderch. “Els seus fundadors ja estaven molt compromesos amb la política mediambiental i la compra d'ingredients sostenibles, però volien millorar la gestió de residus de la cuina”. Tan important és una cosa com l'altra.

Del productor a la taula

Recordeu quan pensàvem en el futur i ens imaginàvem viatjant en naus espacials per la Via Làctia i alimentant-nos de pastilletes de colors amb tots els nutrients? Doncs la realitat és ben lluny d'aquest escenari futurista: l'Agenda 2030 diu que, si volem cuidar el planeta, hem d'oblidar el futur, viatjar al passat i alimentar-nos de productes de temporada i proximitat produïts a petita escala

Per **Laura Conde** Il·lustracions: **Stéphane Carteron**



L'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, signada per tots els caps d'Estat i de govern dels països membres de Nacions Unides, representa el compromís internacional al l'hora de fer front als reptes socials, econòmics i mediambientals de la globalització, posant al centre les persones, el planeta, la pau i la prosperitat. Entre els objectius de l'Agenda 2030 figura la necessitat d'un canvi de paradigma en matèria d'alimentació, si volem assolir els reptes marcats. La bona notícia és que ho tenim facilíssim, i que les nostres decisions de consum, que prenem dia a dia pràcticament sense ser-ne conscients, poden canviar el món.

Menjar com abans

Es tracta, en definitiva, d'incorporar al nostre dia a dia gestos tan senzills com apostar per un cistell de la compra ric en fruita, vegetals i hortalisses de temporada i proximitat, que vinguin de productors locals i arribin a les nostres mans amb el mínim d'intermediaris. Senzill, oi? També hem d'anar reduint el consum de proteïna d'origen animal i escollir sempre carns, ous, làctics i peixos locals que provenguin de la ramaderia i la pesca sostenibles.

Com més a prop, millor

Això vol dir que conceptes com *slowfood* o km 0 haurien de ser familiars per a tothom en un futur ben proper, ja que incorporar-los al nostre vocabulari vol dir guanyar salut i allargar la vida del planeta. Ser rigorosos amb el consum de productes de km 0 significa posar en qüestió moltes decisions quotidianes que tenim interioritzades des de sempre, ja que apostar pel producte de proximitat vol dir reduir dràsticament l'adquisició dels anomenats productes viatgers, que tan acostumats estem a incloure al nostre cistell d'anar a comprar. Per què hem de comprar un kiwi que ve de Nova Zelanda, o una poma acabada d'arribar de Xile, així com un seguit de superaliments suposadament miraculosos procedents d'ultramar i que ens aporten nutrients que podem aconseguir fàcilment aprofitant el que ens brinda l'hort mediterrani?

Escollir productes locals vol dir donar un cop de mà al món



rural, als petits productors i a la pervivència de tradicions, paisatges i maneres de fer que són una part fonamental de la identitat dels diferents territoris. De fet, moviments com Slow Food treballen des de fa anys per la recuperació de productes autòctons que estaven en perill de desaparèixer, molt importants tant per a l'economia local com per al fràgil equilibri dels ecosistemes.

Un viatge en el temps

Així doncs, el que ens marca l'Agenda 2030, el sentit comú i qualsevol àvia amb seny és tornar a menjar com es feia abans, deixant de banda tot l'univers de coloraines i processats que ens criden des de les prestatgeries dels supermercats. En definitiva, menjar productes variats, estacionals, de proximitat, ètics i sostenibles. I és que, paradoxalment, aquell futur de pastilletes i astronautes que havíem imaginat s'assembla, en realitat, molt més al passat que al present.

“Les nostres decisions de consum, que prenem dia a dia, poden canviar el món”



Denominació d'origen protegida (DOP)

El segell de denominació d'origen protegida (DOP) és un dels règims de qualitat establerts per la Unió Europea, que garanteix el compliment d'uns requisits superiors als exigits a la resta dels productes en totes les fases del procés de producció i elaboració. Aquest prestigiós segell distingeix els productes amb DOP d'altres productes semblants que s'elaboren en altres indrets. Catalunya compta amb una dotzena de DOP des de l'avellana de Reus fins l'arròs del delta de l'Ebre, entre d'altres.



Indicació geogràfica protegida (IGP)

Catalunya té un total de deu indicacions geogràfiques protegides (IGP), un segell que identifica un producte alimentari que, en aquest cas, és originari d'un lloc determinat i té alguna reputació o característica que pot ser atribuïda al seu origen geogràfic, sempre que almenys una de les fases de producció tingui lloc al territori. Perquè un aliment tingui la IGP ha de complir una sèrie de requisits estrictes establerts per la UE, entre els quals, com en el cas de les DOP, hi ha la producció sostenible i respectuosa amb el territori.

L'horta de temporada

Si volem tenir cura del planeta, el que ens ofereix el futur ha de venir directament del passat: verdures i hortalisses de temporada i proximitat, que han de ser la base de la nostra dieta



ACT

Temporada, proximitat, estacionalitat o quilòmetre 0 són conceptes cada cop més familiars per a aquells consumidors conscients que les seves decisions de consum tenen una enorme influència sobre el territori, el medi ambient i, en conseqüència, el futur del planeta. Les darreres recerques científiques confirmen que verdures, hortalisses i fruites han de suposar el 50 % del consum diari d'aliments si volem tenir una dieta saludable, de manera que el cistell que ve de l'hort ha de passar a tenir –si és que no el té ja– un pes decisiu en el nostre rebost al llarg dels anys vinents.

Ho diu l'anomenat plat saludable, un patró d'alimentació dissenyat per l'Escola T. H. Chan de Salut Pública de Harvard, que ha desbancat la clàssica piràmide de l'alimentació en matèria d'hàbits alimentaris saludables. Mentre la piràmide, que ja ha quedat obsoleta en les escoles de nutrició més avançades, recomanava basar la dieta en els carbohidrats procedents de cereals, el plat de Harvard estableix que la meitat del consum diari ha de procedir de verdures, fruites i hortalisses, un 25 % ha de ser proteïna saludable (limitant la carn vermella i el formatge i deixant fora els processats) i un 25 %, cereals integrals. En aquest sentit, l'ONU ha declarat 2021 com l'Any Internacional de les Fruïtes i les Verdures, un grup d'aliments que, segons el seu secretari general António Guterres, “no consumim en quantitats suficients”.

Colors vegetals al plat

El plat saludable recomana, a més, que aquests vegetals siguin com més variats millor, amb diferents colors que garanteixin la diversitat de nutrients, i recomana que siguin sempre frescos i estacionals. Triar vegetals de temporada suposa degustar-los en el seu punt òptim de maduració, contribuir a enfortir el teixit econòmic local i reduir la petjada de carboni. Aquesta aposta per consumir verdures locals i de temporada requereix, en el cas dels vegetals, repensar una sèrie de comportaments que tenim interioritzats: des de deixar de consumir determinades

A CA-SA



DISFRUTA VERDURA

Pioners en cultiu tradicional i sostenible. Disfruta Verdura ens porta a casa tot tipus de cistelles ecològiques, de diferents característiques i mides. disfrutaverdura.com

LA TAVELLA

Aquest ecomercat *on-line* ens mostra la vocació de futur de l'hort català: verdures ecològiques de venda *on-line*, en un espai sostenible gestionat per persones amb discapacitat. latavella.cat

HORTET DEL BAIX

De pagès, natural i km 0. Aquest supermercat ecològic creat per la família Torras, pagesos a Sant Climent de Llobregat, és tot un festival de verdura bio. hortetdelbaix.com



ACT

verdures que ens encanten però que venen de l'altre extrem del planeta fins a deixar també d'adquirir-ne algunes durant tot l'any, ja que moltes tenen unes temporades molt curtes. Si, amb la data del 2030 al cap, de debò volem posar el nostre granet de sorra per allargar la vida del planeta, alhora que apostem per un estil de vida saludable, res millor que aconseguir un calendari de verdures de temporada i respectar escrupolosament el que marca la natura.

Cistells d'aliments autòctons

A Catalunya, dia rere dia augmenten les vies de contacte entre els consumidors i els productors locals de verdures de temporada, gràcies a la proliferació de mercats de pagès, la creació de cooperatives d'agricultors que reparteixen els seus cistells (sovint ecològics) o la repoblació de municipis per part de persones arribades de l'entorn urbà. A banda d'això, existeixen diverses propostes que treballen per recuperar espècies autòctones, com és el cas d'El Rave Negre, que es dedica a la producció ecològica al municipi de Gallecs (Vallès

Oriental) i a la recuperació de tomàquets de 12 varietats antigues, des del tomàquet llarg fins al de Montserrat, però també mongeta, carabassa o albergínia, amb l'objectiu de redescobrir la gastronomia del país.

Conèixer els horts

Projectes com Benvinguts a Pagès, un cap de setmana en què diferents explotacions arreu de Catalunya obren les portes per donar a conèixer, sobretot als petits de la casa, les explotacions agrícoles arreu del territori, són altres iniciatives que demostren la necessitat de mirar a prop per arribar més lluny. D'altra banda, l'aposta per la sostenibilitat mitjançant el consum de productes de temporada ha arribat fins i tot a Mercabarna, que disposa d'un espai on els pagesos comercialitzen directament els seus productes, malgrat que la seva presència és testimonial i no arriba encara ni al 3 %. Finalment, una bona manera de conèixer els horts que abasteixen la ciutat de Barcelona és agafar la bici i visitar el Parc Agrari del Baix Llobregat, on podreu veure on i com creixen les fruites, les verdures i les hortalisses que arriben cada dia a les vostres llars.

Verdures ben arrelades



Col brotonera del Garraf

També coneguda com a espigall, la col brotonera és una varietat autòctona del Garraf, baixa en calories i nutritiva. La podeu menjar al vapor, en trinxat, en amanides o en saltats de verdures al wok. Important: no s'ha de sobrecoure!

Carxofa del Prat

Són molts els factors que fan del Prat una zona perfecta per al cultiu de carxofa: el clima suau, el vent que baixa acompanyant el riu Llobregat, les brises del litoral... Tot això, combinat, fa que al Parc Agrari del Baix Llobregat surtin unes carxofes sensacionals.



DOP Mongetes del Ganxet

Única al món! I no només perquè l'interior és un cosmos d'intensitat gustativa, sinó també perquè aquesta varietat no es conrea en cap altre lloc del món. La DOP Mongeta del Ganxet és d'un gra blanc, lleugerament brillant i amb una pell entre rugosa i cremosa un cop cuinada.



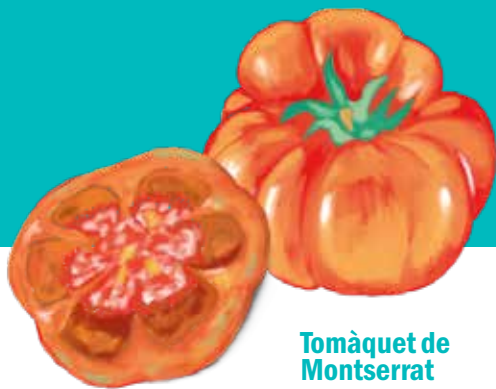
Bitxo de Girona

Groc verdós, suau, prim i allargat. El bitxo de Girona, també conegut com a pebrot blanc o de trempó, és d'origen incert i el seu tret diferencial és la dolçor i l'aroma intensa. Només de tocar-lo per una estona ja es queda l'olor impregnada als dits!



Tomàquet de Montserrat

També coneguts com a tomàquets del Bages, són cultivats amb les propietats que els aporta el microclima de les valls del Montcau, al Bages, i la producció és petita. El seu gust és únic: refrescant i amb un toc dolç. Són ideals per a l'estiu!



IGP Calçot de Valls

Si hi ha un aliment popular durant els mesos que van del desembre al març, un autèntic aglutinador social i un element clau de l'oci a Catalunya, és el calçot. A Valls, l'arribada d'aquesta ceba blanca, tendra i llargaruda, amb un gust dolç i intens, és tot un esdeveniment social.

Dels horts propers a les botigues de proximitat

01. Verdres Bubub

És un referent en la venda de fruites i verdures de proximitat al barri del Raval, un petit establiment sempre farcit de vegetals i hortalisses multicolors que reuneix cada dia una clientela fidel, conscienciada de la necessitat d'apostar pel consum del producte de proximitat, just i sostenible.

→ Joaquim Costa, 29. M: Universitat.
T. 667 84 37 36

02. Jaime J. Renobell

Sovint es diu "del Born al món", però en aquesta ocasió toca dir "del món al Born". I és que al voltant de l'emblemàtic Mercat del Born i davant del parc de la Ciutadella trobareu la botiga Jaime J. Renobell, una empresa familiar especialitzada en productes ecològics, fruita seca, varietats de farines i espècies, cereals, arrossos i, per descomptat, mongetes. Assaboriu-los!

→ Passeig Picasso, 34. M: Arc de Triomf.
jrenobell.es

03. La Bioteca de Gràcia

A més de les nombroses parades de pagès dels mercats municipals, a Barcelona ja fa anys que, cada vegada més, han aparegut botigues dedicades a apropar els productes del camp a la ciutat. Una n'és La Bioteca de Gràcia, una botiga de barri on, majoritàriament, trobareu alimentació ecològica comprada directament a productors, amb unes verdures sensacionals.

→ Benet Mercadé, 16. M: Fontana.
labioteca.cat



Verdures Bubub

Per sort, cada cop és més senzill per al consumidor 'urbanita' disposar de verdures i hortalisses fresques i de proximitat ben a prop de casa

Agranel!

Cada cop més botigues eviten envasos innecessaris i ofereixen els productes a pes.



04. Sarrià Fruits Selecció

Aquesta petita botiga del barri de Sarrià és un establiment 100 % prèmium amb fruita i verdura de la màxima qualitat, cosa que veureu només donant una ullada als seus prestatges multicolors. L'aposta de l'equip de Sarrià Fruits Selecció és clara: oferir a la clientela les millors fruites i verdures, seleccionades rigorosament per la seva immillorable qualitat.

→ Manuel de Falla, 24. FGC: Sarrià.
sarriafruits.com

05. Borau

Una amanida pagesa, farcits de tonyina i ou dur... Aneu pensant en les receptes, perquè amb els tomàquets de Montserrat en podreu fer de molt bones. A Barcelona els trobareu a les tres fruïteries Borau, situades als carrers de Biscaia, Sepúlveda i Garcilaso, així com altres verdures de temporada fresquíssimes, delicioses i a bon preu.

→ Biscaia, 321. M: Bac de Roda.
facebook.com/boraugourmet

06. Mercat de Pagès de Sants

Aquest petit mercat, que es troba entre els carrers més vius del barri de Sants, té lloc a la plaça de Cal Muns el segon dissabte de cada mes de 10 a 14.30 h, i compta amb una gran varietat de productes. Fruites i verdures ben fresques i ecològiques, formatges artesans, vins, pa, mel, cervesa, fruita i verdura us esperen a Sants!

→ Av. de Madrid / Rambla de Brasil.
M: Plaça del Centre

Llarga vida al mar

Gambes de Palamós, musclos del Delta, llagostins, sardines, orades, llobarros... La pesca i l'aqüicultura artesanals, molt arrelades a Catalunya, ens regalen dia rere dia un grapat de peixos deliciosos



MARIA DIAS

Catalunya és terra marinera, de vaixells que venen i van, de llotges sempre efervescents i animades en diferents indrets del territori de taules que celebren la vida al voltant d'un plat de peix o marisc. Des de la Barceloneta fins a Montgat, Vilanova, Palamós, l'Ametlla de Mar, el Port de la Selva o Sant Carles de la Ràpita, són moltes les localitats portuàries que destaquen per la seva activitat al voltant del peix i el marisc, que sovint es captura encara a la manera tradicional, amb mètodes de pesca sostenible que garanteixen la bona salut dels ecosistemes marins i la pervivència de les tradicions locals.

Peix al cove!

Molta gent no ho sap, però els peixos també tenen estacionalitat, de manera que res millor que apostar pel consum de peixos de proximitat, pescats amb tècniques respectuoses, per poder continuar gaudint durant molts anys més del festival marí que ens té reservat el Mediterrani. N'hi ha molts exemples: les anguilles del Delta, que es capturen amb gànguil, una bossa de xarxa allargada sostinguda per una estructura rodona de ferro; les tellerines de Roses, que es pesquen mitjançant mètodes artesanals o semiindustrials, com l'arrossegament, les dragues o també a mà, o els musclos, que actualment es crien en viviers artificials i 100 % ecològics al delta de l'Ebre, igual que les populars ostres arrossades, molt habituals a les taules catalanes i amb un potent gust marí que té legions de fans. D'altra banda, el calamar d'Arenys de Mar es pesca de nit amb la tècnica de la potera, un instrument vertical amb una corona d'hams no mortals que es llança al fons del mar i que requereix molta paciència. En el cas del peix blau, s'han de garantir unes mides determinades per assegurar que no se'n capturin exemplars immadurs, i han de ser pescats amb arts d'encerclament que no tinguin una llargada superior als 300 m. Un altre bon exemple que il·lustra el compromís creixent de la indústria, l'Administració i la ciutadania amb la pesca artesanal i sostenible a Catalunya és l'intent de recuperació d'espècies com ara la truita de riu del Pirineu, que avui dia procedeix majoritàriament d'aqüicultura.

A CA-SA



LA PLATJETA

Peixos i marisc frescos, de temporada i proximitat, que ens arriben a casa (si volem, ja nets) en cistells de 2 kg que combinen diferents varietats. laplatjeta.net

PEIXA CASA

Des de Gavà ens arriba a casa un peix fresc de molt bona qualitat en forma de cistells per a tots els gustos: des de mariscades fins a lots per fer les receptes a casa. peixacasa.cat

EL PESCADOR

El millor del litoral català en un sol clic, de la mà d'aquesta botiga que ens porta peix de la llotja de la Barceloneta sense intermediaris. elpescadorbarcelona.com



ACT

Qui vulgui peix...

A Catalunya es consumeix cada any una mitjana de 24,4 kg de peix per persona, cosa que suposa un 13,2 % de la despesa *per càpita* en alimentació, una xifra que arriba als 1.622,9 euros per persona, segons dades de la Generalitat. Es tracta, doncs, d'un sector amb bona salut, que ha incrementat la seva quota de mercat en un 44 % durant el confinament, segons un estudi elaborat per AECOC Shopperview per al Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Segons aquesta recerca, un 38 % dels consumidors asseguren que busquen peix de llotja o proximitat i justifiquen aquesta decisió de compra en el fet que aquest producte és percebut com a més fresc i de més confiança, i afirmen que comprar-lo és una manera de donar suport als pescadors i al comerç local.

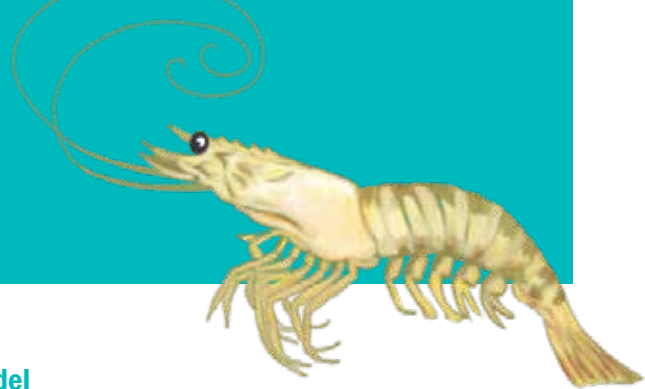
Si continuem amb les xifres, n'hi ha de colpidores. Segons un estudi publicat per la revista *Nature Climate Change*, el plàstic suposa ja un 95 % dels residus del Mediterrani, on s'ha reduït considerablement la posidònia (la vegetació

que entapissa el fons marí on s'alimenten i es reproduïxen prop de 1.400 espècies de flora i fauna) i la sobrepesca amenaça ja nombroses espècies: des del salmó a la tonyina o el bacallà, entre d'altres. Per alertar sobre la situació que viuen els mars i els oceans a escala mundial, l'ONU ha declarat el 2022 com l'Any Internacional de la Pesca i l'Aqüicultura Artesanals.

Bones pràctiques

Això significa que la millor manera de garantir la salut dels oceans és menjar peixos procedents de la pesca sostenible. Però, què entenem exactament per pesca sostenible? És un tema complex, ja que –al contrari del que passa amb el certificat d'agricultura ecològica– no ha un certificat oficial. Hi ha, això sí, diverses certificadores internacionals que reconeixen les bones pràctiques en la matèria, la majoria de les quals es regeixen per les directrius establertes per la FAO. Catalunya compta amb nombroses empreses ja certificades i d'altres en procés de fer-ho.

Els més populars de les llotges!



Gambes de Palamós

Si hi ha un producte característic de la costa de Palamós, són les seves gambes, tan populars arreu de Catalunya. Es pesquen mitjançant la tècnica de l'arrossegament i, malgrat que n'hi ha durant tot l'any, a l'estiu és quan en podem trobar de més grosses i gustoses.

Ostres del delta de l'Ebre

L'ostra del delta de l'Ebre es troba exclusivament a les badies del Fangar i dels Alfacs, entre l'alt far que marca la silueta d'aquesta bonica i remullada zona. És arrissada, amb un alt valor nutritiu i un gust fi i deliciós que fa que esclati l'essència del mar al paladar.



Llagostí de Sant Carles

El llagostí de Sant Carles de la Ràpita és un ingredient típic de les receptes de les Terres de l'Ebre, molt habitual en els arrossos de la zona. Malgrat que està disponible tot l'any, la millor època de consum és durant el període de reproducció, entre el maig i l'agost.



Seitó de la Costa Brava

Molts dels amants del seitó probablement no tenen clar quina és la diferència entre el seitó i l'anxova. Molt senzill: tots dos són la mateixa espècie (*Engraulis encrasiolus*), que s'anomena seitó quan és fresc o macerat en vinagre i anxova quan se sotmet a un procés de salaó.



Llobarro

Llobarro, llobató, llobina, llop de mar: els seus noms ho diuen tot! El llobarro és un peix depredador que s'emporta tot el que hi neda al davant: peixets, crancs, calamars... A Catalunya, la seva pesca és abundant, especialment a Roses, on fins i tot se'n fa aquicultura.

Rap d'Arenys de Mar

És un peix típic de la Costa Brava, amb el cos aplanat verticalment, el cap fort i ample i la cua estreta. Sempre és un bon moment per aprendre a cuinar-lo més enllà de la planxa, i combinar-lo amb altres peixos en receptes com la sarsuela, amb arròs, a la cassola, a la gallega...

El millor peix i marisc de proximitat a tocar de casa

01. Peixateria Cases d'Alcanar

D'una família de les Cases d'Alcanar i de la passió pel mar de tres barcelonines va néixer la peixateria Cases d'Alcanar, al barri de la Sagrada Família. Aquí trobareu tot el que es pesca als peus del territori, incloses les anguilles del delta de l'Ebre. I és que la il·lusió que manté viva aquesta tradicional empresa familiar és apropar els productes del Delta a les llars de la ciutat.

→ Padilla, 266. M: Encants.
peixcasesalcanar.com

02. Peixos Frederic

Amb dues botigues ubicades a l'Eixample i Sarrià, respectivament, a Peixos Frederic tenen una gran varietat de peixos que podeu demanar a domicili o comprar a l'establiment, on us els netejaran i us els prepararan al vostre gust. Els llobarros, les orades, les gambes, el lluç o els escamarlans són part de l'assortiment de la botiga, que ofereix, a més, preparacions pròpies com les hamburgueses de peix.

→ Enric Granados, 93. FGC: Provença / Major de Sarrià, 43. FGC: Reina Elisenda.
peixosfrederic.com

03. Ostres Gouthier

Tant per tastar-les allà com per emportar-vos-les a casa o que us piquin a la porta. A Ostres Gouthier Barcelona trobareu les ostres del delta de l'Ebre, juntament amb altres seleccions que venen directament del nord de França, de les costes d'Irlanda o de les platges de Cadis. Tasteu-ne les diferents varietats!

→ Mañé i Flaquer, 8. FGC: Sarrià.
gouthier.es



Cases d'Alcanar

En una ciutat oberta al mar com la nostra no hi falten peixateries on es pot trobar peix i marisc acabats d'arribar de la nostra costa

Al tall

A les peixateries tradicionals us tallaran i us prepararan el peix segons el que necessiteu.



04. Peixateria Alícia

No té pèrdua: just davant de la parada de metro del Poblenou trobareu aquesta peixateria familiar on, a més d'atendre-us amb un tracte esplèndid, també us ofereixen servei a domicili gratuït. Hi trobareu tots aquells peixos i marisc de temporada que necessiteu per elaborar les vostres receptes preferides! A més, des de fa anys aposten per la pesca sostenible.

→ Pujades, 236. M: Poblenou.
T. 691 40 14 56

05. Peixateria Segarra, a Navas

Regentada des de fa generacions per la mateixa família, la Georgina, actual propietària, ha dedicat la seva vida al peix, orgullosa de continuar el llegat dels seus pares i avis. A la peixateria Segarra, situada al barri de Navas, ofereix productes frescos que arriben directes de les costes catalanes, des de rap i llobarro fins a galeres i llagostins de luxe.

→ Juan de Garay, 34. M: Congrés.
peixateriasegarra.com

06. Peix de Platja Quim

Els millors peixos de la costa del Maresme arriben dia rere dia procedents de la llotja d'Arenys de Mar a Peix de Platja Quim, al Mercat de la Barceloneta. Aquí hi trobareu un seguit de peixos en la seva màxima esplendor, amb preus ajustats i aquest ambient típic de mercat que és part del periple de sortir a comprar peix. Bon profit!

→ Plaça del Poeta Boscà, 1. M: Barceloneta.
mercatdelabaronelona.com

Ramaderia al natural

Les vedelles brunes pasturant a les muntanyes del Pirineu, els ramats d'ovelles i cabres integrats al paisatge... La ramaderia catalana té molta teca! Gaudint de la qualitat, ajudem a conservar tradicions i paisatges



Què seria del paisatge català sense els ramats de vaques i ovelles que pasturen, felices, a les muntanyes sota l'atenta mirada dels pastors? O de les nostres vides sense plats com un bon fricandó, unes mandonguilles amb sípia, un pollastre a la cassola o un trinxat de la Cerdanya, per esmentar només algunes de les delícies que formen part del receptari tradicional català i que s'elaboren amb carns procedents d'explotacions ramaderes locals? O sense el gall que cada matí fa de despertador del veïnat a la Catalunya rural? O sense la quantitat de formatges catalans –alguns reconeguts internacionalment, com és el cas del Sarró de Montbrú, el millor formatge de cabra de pell florida del món, segons els prestigiosos World Cheese Awards–, protagonistes dels nostres esmorzars i berenars? Apostar pel consum de carns i lactis de producció local i sostenible és el primer pas per menjar bé, estar sans i forts, salvaguardar el medi ambient i protegir el teixit econòmic i social local. Hi ha una manera millor de fer activisme que gaudint d'una botifarra amb mongetes?

Local i sostenible

Hi ha molts motius per apostar per la ramaderia local, tradicional i extensiva. L'informe *La llarga ombra del ramat: problemes ambientals i opcions*, publicat per la FAO, assenyalava que l'activitat ramadera intensiva produeix al planeta un 18 % dels gasos amb efecte d'hivernacle, un percentatge superior a tots els transports plegats. Segons xifres de Greenpeace, la ramaderia industrial necessita ja el 26 % de la superfície terrestre per mantenir-se. En el seu estudi *Menys és més. Reduir la producció el consum de carn i lactis per a una vida i planeta més saludables*, Greenpeace demana que l'any 2050 s'hagi reduït en un 50 % la producció de lactis i carn abans que sigui massa tard per al futur del planeta. No es tracta, doncs, de deixar de menjar aquests productes, asseguren els experts, sinó de reduir-ne el consum, cosa que es tradueix a apostar per un model de ramaderia extensiva de proximitat respectuosa amb el medi ambient i els animals.

A CA-SA



DEL PARCAL PLAT

Gaudir de les carns dels Pirineus en un clic és una realitat gràcies a aquesta iniciativa que agrupa diversos productors del Parc Natural de l'Alt Pirineu. delparcplat.cat

ECOAVÍCOLA

Aquesta empresa familiar ubicada al Parc Natural del Cadí-Moixeró cria pollastres ecològics que es distribueixen en molts punts i també es poden comprar *on-line*. pollastresecologics.cat

ECOVEDELLA

L'explotació ramadera Mas el Boscà Nou, a la Vall d'en Bas, posa a disposició de diverses comarques aquestes vedelles ecològiques criades en llibertat. ecovedella.cat



Amb valor mediambiental

Catalunya té una bona varietat de productes d'origen animal produïts de manera respectuosa i sostenible, molt fàcils de trobar arreu del territori, com ara els conills i els pollastres amb IGP Pollastre del Prat o IGP Gall del Penedès, que donen lloc a nombrosos plats –qui no donaria el seu regne per unes croquetes de pollastre rostit? A banda de la popular vedella, al Pirineu hi trobem l'ovella xisqueta, un ecotipus local adaptat a les valls i els camins de transhumància del Pirineu lleidatà, que, tot i que va patir una recessió molt important, s'ha intentat recuperar en els darrers anys. El seu sistema de cria productiva més utilitzat continua essent l'extensiu tradicional, el mateix que la cabra blanca de Rasquera, que pastura actualment a les zones interiors de les comarques de l'Ebre i s'alimenta dels recursos forestals. És apreciada per la qualitat de la carn dels seus cabrits i crestons: tendra, compacta i de gust intens. Algunes espècies de ramaderia de pastura, com són les cabres, contribueixen a mantenir l'equilibri natural

dels ecosistemes i a combatre els incendis, de manera que fan una tasca ecològica de gran valor per al territori.

Embotits divertits

La llonganissa de Vic, la somalla d'Osona, la botifarra blanca, el pernil serrà amb ETG (especialitat tradicional garantida) i tot un seguit d'embotits artesanals per a tots els gustos procedents d'explotacions locals són altres exemples de ramaderia de proximitat que reivindica el seu lloc als nostres cistells d'anar a comprar. L'andito de la Vall d'Aran, potent embotit procedent del porc de nom simpatiquíssim i gust intens; la bringuera, que trobareu a l'Alt Urgell i Andorra; la botifarra de perol, habitual a les comarques gironines i al Maresme, i que a la brasa és un mos diví; o el bull de ronyó, típic de les taules pirinenques, són alguns dels aliments de proximitat que són pur exotisme autòcton.

I els formatges... Quins formatges! De cabra, de vaca, mató, tupí, en oli, per a entrepans o postres, sense oblidar llets i iogurts. La llista és llarguíssima!

Rurals i amb etiqueta



DOP Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya

Es diu Urgèlia i és un formatge de pasta premsada elaborat amb llet de vaca pasteuritzada procedent de les ramaderies que la cooperativa Cadí té al Pirineu. De color marfil, amb forats ben repartits i dimensions irregulars, té un característic gust afruitat i una textura fina i cremosa.

IGP Llonganissa de Vic

Un senyal d'identitat com pocs de la plana de Vic és la seva llonganissa, que té multitud de fans a tot Catalunya. És un embotit fàcil d'identificar pel seu color vermell intens i brillant, amb petits daus de greix molt ben definits i la presència de pebre en gra.



IGP Gall del Penedès

Criat en llibertat durant 11 setmanes, amb una alimentació rica en gra, el gall del Penedès té una carn ferma i gustosa, rica en proteïnes i baixa en greixos. Són pollastres grossos i vistosos, de plomatge negre, que trobem a l'Alt Penedès, el baix Penedès, el Garraf i l'Anoia.

IGP Pollastre i capó del Prat

Més conegut com a "pota blava", aquest pollastre emblemàtic del Prat de Llobregat té un plomatge ros fosc i unes potes característiques de color blau pissarra. Es cria a l'aire lliure i s'alimenta amb un 80 % de cereals, cosa que li atorga un gust potent i una carn gustosa.



DOP Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya

De gust intens, untuosa, vellutada... La mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, feta exclusivament amb llet de vaca frisona, és elaborada per la cooperativa Cadí, un referent des de l'any 1915. És fàcil de fondre, de textura homogènia i amb un gust intens de nata fresca i avellana.

IGP Vedella dels Pirineus Catalans

La vedella dels Pirineus Catalans és una carn fàcil de distingir per la textura tendra, el gust persistent i l'agradable complexitat de les aromes. Procedent de vedelles de races com la bruna dels Pirineus, Aubrac o Gasconne, es produeix en règim extensiu o semiextensiu.



Dels turons de Catalunya al centre de Barcelona

01. Carnisseries Salas

Amb diverses botigues a Barcelona, a barris com Sant Andreu, l'Eixample, Les Corts o Sant Gervasi, a Carnisseries Salas estan especialitzats en carns de vedella, bou, xai, cabrit i en productes elaborats (hi trobareu tota mena de propostes, des de mandonguilles fins a hamburgueses). I també tenen pollastre de pota blava per a una clientela fidel i molt i molt exigent.

→ carnisseriesalas.cat

02. Pirineu en Boca

Aquesta cèntrica botiga-restaurant especialitzada en productes del Pirineu us ofereix la possibilitat d'adquirir les millors carns de la zona. A banda de comprar-les, podeu triar personalment la carn que voleu que us cuinin al moment i degustar-la al seu espai de restaurant acompanyada d'una guarnició al gust. Tenen també plats del dia sensacionals.

→ Girona, 17. M: Girona.

pirineuenboca.es

03. Socium.cat

Socium és molt més que una botiga. És el nexa d'unió entre els productors i el consumidor, que habitualment no pot accedir als productes que s'elaboren arreu de les comarques de Catalunya. De fet, només mengem un 1 % del que s'hi produeix. Estan especialitzats en formatges, vins i diversos embotits com fuet, secallones, bulls o llonganissa, entre d'altres.

→ Salvà, 44. M: Paral·lel. socium.cat



Socium.cat

04. Cansaladeria La Moianesa

Si hi ha un espai a Barcelona que ret homenatge al porc en tota la seva magnitud és, sens dubte, Cansaladeria La Moianesa, una parada històrica del Mercat de la Boqueria amb més de 50 anys de vida. Aquí no hi ha peça de porc que es resisteixi: salat, menuts, sang fresca (ho heu llegit bé), garrons, embotit d'arreu de l'Estat de la millor qualitat i fins i tot budell salat per embotir.

→ La Rambla, 91. M: Liceu. boqueria.barcelona

05. Can Recasens

El temple de les fustes d'embotits, on mai no manca la llonganissa de Vic, es troba al Poblenou i és un local emblemàtic amb una llarga tradició al barri. Les seves fustes dels millors formatges i embotits són un clàssic a Barcelona, i podem acompanyar-les d'amanides i vins de proximitat. Compten amb un espai de botiga on es poden adquirir els productes del restaurant.

→ Rambla del Poblenou, 102. M: Poblenou. canrecasens.restaurant

06. Mantequería Lasierra

Si sou fans de les botigues de queviures de tota la vida, pareu atenció a Mantequería Lasierra, amb totes les parets cobertes de productes que entren pels ulls. Hi ha poques coses que no puguem trobar en aquest local d'aire atemporal, que ens transporta a altres èpoques: des de vins fins a conserves, galetes, dolços, embotits i una selecció de formatges en què no falta el popular Urgèlia.

→ Rosselló, 160. FGC: Provença.

mantequerialasierra.com

Arreu de la ciutat, trobem una gran quantitat de carns i embotits de proximitat, alguns amb segell bio, que mostren la bona salut de la ramaderia tradicional

Artesans

A les xarcuteries hi trobareu un gran assortiment d'embotits tradicionals catalans.



Fruiters de jardins locals

Meló, clementina, pera, poma, cireres... Són fruites que es cultiven a Catalunya, nutritives, sostenibles i delicioses, i que hem de consumir diàriament si volem tenir una salut de ferro



El camp català és riquíssim en fruites durant tot l'any, especialment a l'estiu, quan el desplegament de colors i textures és tan impressionant que no sabem per on començar. Catalunya compta amb nombroses denominacions d'origen protegides (DOP) i indicacions geogràfiques protegides (IGP), que podem trobar tant a petites botigues de proximitat com, cada cop més, també a grans superfícies. Parlem de DOP quan ens referim a productes alimentaris originaris d'un lloc determinat, que s'elaboren íntegrament en el territori, i les seves característiques es deuen exclusivament al medi geogràfic particular, amb tots aquells factors naturals i humans que hi són inherents. Així, les peres de la DOP Lleida –amb les seves varietats llimonera, blanquilla i *conference*– són producte del clima continental típic de les Terres de Lleida, que fa que tinguin una bona quantitat de sucres, un gust dolç tan característic i, en definitiva, que siguin úniques al món.

Les pomes de Girona i les clementines de les Terres de l'Ebre presumeixen, per la seva banda, del merescut distintiu d'IGP, que s'atorga a tots aquells productes originaris d'un lloc concret, que posseeixen una qualitat determinada, una reputació o una altra característica que pugui ser essencialment atribuïda al seu origen geogràfic. Així doncs, la poma de Girona, fruit de l'oscil·lació tèrmica de les zones properes al mar, o la clementina de les Terres de l'Ebre, que es beneficia del clima càlid durant tot l'any típic de la zona, són fruites amb IGP, la producció de les quals constitueix un motor econòmic d'excepció a les zones on es cultiven i s'estenen enjardinant el paisatge.

Un ventall de fruita

A banda de les que tenen DOP i IGP, la varietat de fruites que recorren els horts de Catalunya és àmplia i apetitosa. Des de la cirera del Baix Llobregat, principal comarca productora, on prop de 200 famílies viuen del cultiu d'aquesta fruita –sobretot a les zones muntanyoses–, fins a la maduixa del Maresme, que es conrea en terrenys amb pendent per aprofitar la incidència dels

A CA-SA



L'ORTIGA

Aquest projecte agroecològic de Collserola promou l'alimentació sostenible i de proximitat, i elaboren cistells eco per a Barcelona i el Vallès. lortiga.cat

HORTA DE L'EIXAMPLE

Voleu gaudir de fruita ecològica de proximitat també a l'oficina? Horta de l'Eixample us fa arribar la comanda al vostre lloc de treball! hortadeleixample.es

EL LLEVAT

Aquesta cooperativa de Nou Barris té com a objectiu fomentar el consum responsable, crític i ètic de productes ecològics i de proximitat. llevat.org

raigs de sol, les figues d'Alguaire o el préssec de la Ribera d'Ebre. El meló d'Artesa de Segre, el cultiu del qual va patir una recessió als anys noranta, és una bona mostra del compromís amb el producte de proximitat que s'està duent a terme des dels territoris, ja que s'ha dinamitzat gràcies a la feina de diverses iniciatives locals que han tornat a posar en el mapa aquesta fruita dolça i refrescant que és sinònim d'estiu i vacances. Els tomàquets (de Collserola, del Vallès Oriental, del Bages o la pometa del Maresme) també són bons exemples dels esforços que es duen a terme des de l'àmbit local per recuperar els cultius de productes tan importants per a l'economia i la tradició als diferents territoris.

Sana i de temporada

Són molts els aspectes, doncs, a favor d'adquirir fruites de proximitat, també des del punt de vista nutricional. S'ha de tenir en compte que la natura és més sàvia que qualsevol nutricionista, i que ens brinda els nutrients que el nostre cos necessita més durant cada estació, de manera que consumir productes estacionals, en el seu moment àlgid de maduració, significa

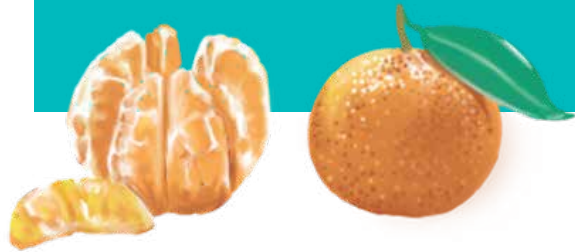
també guanyar salut. Per què, si no, l'estiu ens regala fruites amb molta aigua, com el meló o la síndria, mentre que la primavera, quan estem més cansats, ens proveeix de fruites amb moltes vitamines i antioxidants, com la cirera o la maduixa? I a l'hivern, és clar, la reina de la vitamina C per prevenir refredats: la clementina.

Seca i igual de bona

La fruita seca és també una peça fonamental al camp de Catalunya, amb productes de gran prestigi més enllà del territori. És el cas de l'avellana DOP de Reus, que representa la producció de fruita seca més notable de Catalunya per la seva reputació i qualitat, que se sotmet a un procés de recollida i emmagatzematge rigorós i artesanal. O de la popular castanya de Viladrau, que es cull també a pobles del voltant com Espinelves, Arbúcies o Sant Hilari de Sacalm (no oblideu que si voleu recol·lectar castanyes heu de demanar permís als propietaris dels boscos). L'ametlla garapinyada o l'avellana de la Selva també són ideals per incloure al nostre cistell d'anar a comprar.



Fruites amb segell català



IGP Clementina de les Terres de l'Ebre

Aquest híbrid entre la taronja amarga i la mandarina comuna és una varietat amb IGP des del 1996, quan es va introduir a les Terres de l'Ebre amb els canals de regadiu. Actualment, les comarques del sud de Tarragona comercialitzen el 99 % dels cítrics produïts a Catalunya.



Pera DOP de Lleida

Qualsevol moment és bo per degustar una pera de Lleida, sigui llimonera, blanquilla o conference, una explosió de dolçor i suavitat que ens aporta aigua, fibra, potassi i vitamines del grup B. La trobem a la comarca del Pla d'Urgell i a municipis de les Garrigues, la Noguera, el Segrià i l'Urgell.



Poma IGP de Girona

La IGP Poma de Girona té quatre varietats: golden, gala, granny smith i red delicious. A totes hi trobareu des d'acidesa fins a dolçor, passant per sucositat o *crocant*. Han estat cultivades a les comarques de Girona des de fa moltes generacions. Són delicioses i saníssimes!



Meló d'Artesa de Segre

Aquesta varietat de meló pell de gripau adaptada als conreus d'horta de secà de la comarca d'Artesa de Segre es caracteritza per la dolçor, l'alt contingut en sucres i una qualitat envejable. Se sembla a l'abril i la collita té lloc durant els mesos de juliol i agost.

Cirera del Baix Llobregat

Si ajuntem les paraules *fruita* i *estiu*, de ben segur que us ve al cap la cirera! El Baix Llobregat produeix ni més ni menys que la meitat de les cireres de Catalunya i n'és la comarca productora principal, especialment en les seves zones més muntanyoses.



DOP Avellana de Reus

Aquest producte amb denominació d'origen protegida compta amb cinc varietats: negreta, pauetet, gironella, morella i culplana. Aquesta DOP representa la producció de fruita seca més notable de Catalunya, per la seva reputació i qualitat. Tot un emblema de la ciutat de Reus!

Una selecció de botigues que són la pera!

01. Autòctons

Aquesta botiga multiproducte nascuda l'any 2013 és el somni fet realitat d'en Robert i en Javi: una agrobotiga urbana que aposta pels productors de la terra, per l'autèntic km 0. Als expositors de l'establiment ens hi esperen embotits, carns, una gran varietat de formatges i lactis, fruita i verdura, arròs, olis i cerveses artesanes. → Rogent, 24. M: Clot. autoctons.cat

02. Bo i Fresc

Del Baix Llobregat al centre de Barcelona! Al Mercat de Santa Caterina trobareu la parada de pagès Bo i Fresc: segur que la reconeixeu per la seva ecllosió de colors. Baixeu fins al mercat i ompliu el vostre cistell de fruites o deixeu que piquin a la vostra porta amb el seu servei a domicili. Bon profit! → Av. Francesc Cambó, 16. M: Jaume I. mercatsantacaterina.com

03. La Comunal

Amb botigues a Gràcia, el Poblenou i Badalona, La Comunal ofereix la millor fruita i verdura ecològica de proximitat, en part procedent de l'hort propi al Montseny. A La Comunal es prioritza el tracte amb els productors locals, que fan arribar a les botigues els millors productes fresquíssims. També tenen pasta, cereals, olis, begudes vegetals i altres productes d'alimentació. → lacomunal.cat



Autòctons

Nombrosos pagesos d'arreu de Catalunya fan arribar dia rere dia a Barcelona les seves fruites de temporada. Assaboriu-les!

Al natural

Descarteu embolcalls i compreu les fruites fresques per peces o a quilo!



04. Fruits Dador

A Fruits Dador hi trobem bona fruita i verdura de temporada, que pot encarregar-se també per telèfon i rebre la comanda a casa. Amb una experiència de més de vint anys en el negoci de la fruita i la verdura de proximitat, l'equip és molt rigorós a l'hora de seleccionar el seu producte i treballa, en bona part, amb productors locals. També hi trobareu productes italians gourmet. → Casp, 137. M: Marina. fruitsdador.cat

05. Capità Enciam

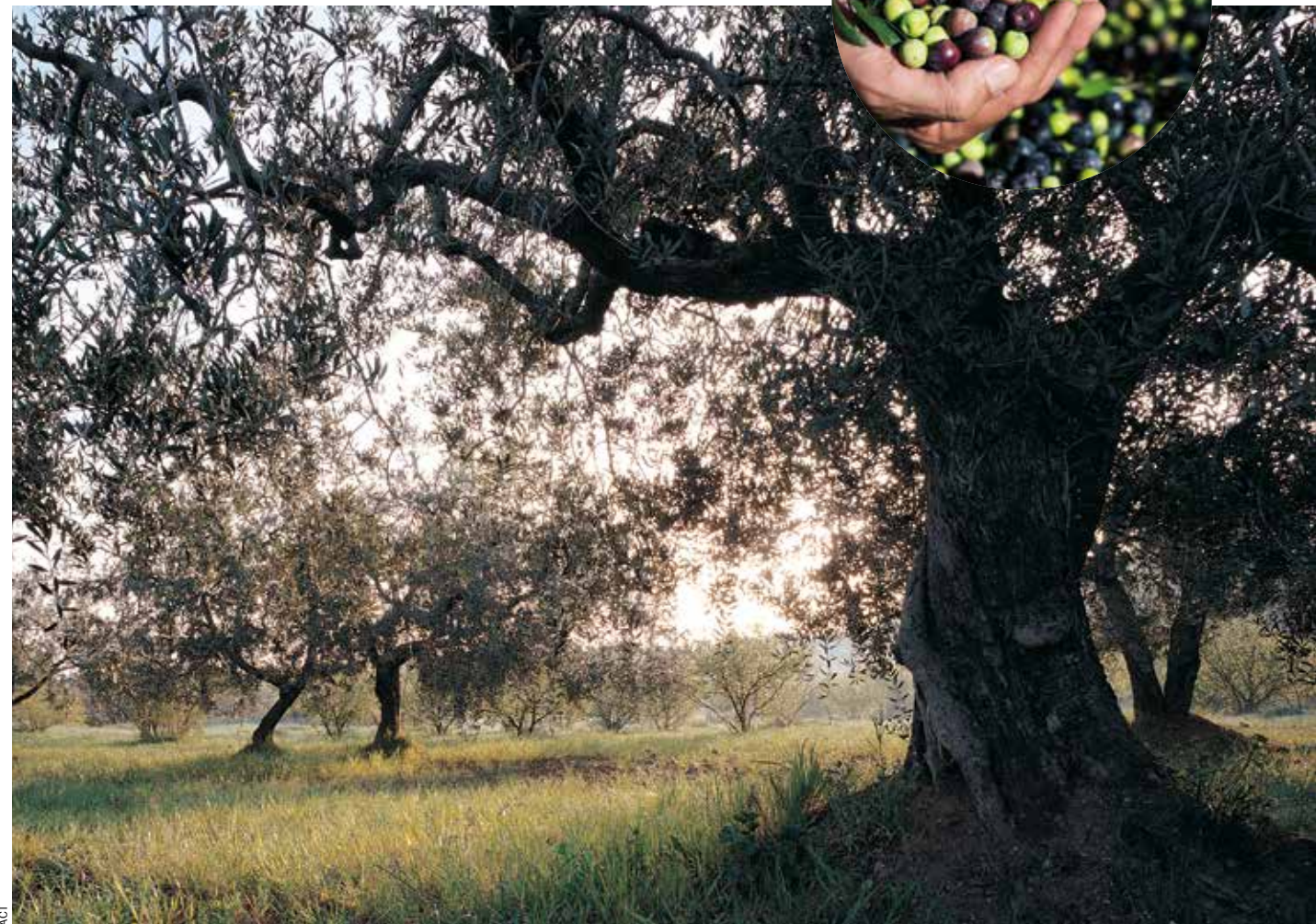
Capità Enciam és la botigueta de Sants on voldreu comprar-ho tot, ja que el seu assortiment de fruites i verdures ecològiques entra pels ulls. Aquí hi trobem sempre productes bio de proximitat, a més de dolços, ous, pasta, oli i llegums. També podeu fer les vostres comandes de cistells ecològics i gaudir dels seus productes setmanalment a preus competitius. → Galileu, 139. M: Plaça del Centre. capitaenciam.cat

06. El Mas dels Arcs

Aquesta botiga de la Barceloneta especialitzada en productes de pagès, que disposa d'un hort propi a Sant Iscle, té una selecció de fruites que ens anuncia any rere any l'arribada de les diferents estacions. Les seves parets empedrades amaguen sempre els millors productes de temporada, des de les peres de Lleida i de Puigcerdà a uns tomàquets d'escàndol, i fins i tot formatges i ous. → Balboa, 13. M: Barcelonata. [facebook.com/ElMasDelsArcs](https://www.facebook.com/ElMasDelsArcs)

Oliveres amb història

L'olivera és un element emblemàtic del paisatge català, un arbre que trobem pràcticament a tot el territori i que dona lloc als meravellosos olis de les cinc denominacions d'origen catalanes



ACT

L'olivera més antiga de Catalunya –i de tot l'Estat– es troba a Ulldecona, al Montsià, i té més de 1.700 anys. Aquest arbre mil·lenari, conegut com la Farga d'Arió, va ser plantat durant el regnat de l'emperador Constantí i és un símbol de la comarca i un bon exemple de la importància de l'olivera en la tradició catalana. Les oliveres són part del paisatge i de la idiosincràsia de molts territoris arreu de Catalunya, així com motors econòmics i elements de cohesió social i convivència. Aquest arbre petit i coquetó ocupa 113.000 hectàrees de terreny, un total del 14 % de la superfície de cultiu, i l'oli d'oliva suposa gairebé un 6 % del volum de negoci de la indústria agroalimentària a Catalunya. La Generalitat es planteja, de fet, la creació d'un Institut Català de l'Oli que agrupi un sector sempre actiu i ben organitzat com és el dels productors d'oli d'oliva.

Un arbre sostenible

Vetllar per la bona salut de les oliveres no significa només preservar el paisatge i les tradicions i enfortir l'economia i el teixit comercial local, sinó també protegir el medi ambient. Segons un estudi elaborat pel Comitè Oleícola Internacional (COI), cada hectàrea d'oliveres anul·la la petjada de carboni anual d'una persona, ja que l'olivera té una capacitat superior a la d'altres plantes d'absorbir el CO₂ de l'atmosfera. Això vol dir que les oliveres, sempre que es cultivin de manera sostenible seguint les directrius que marquen les diferents DOP, són bones aliades per a un futur verd, sostenible i saludable. En aquest sentit, no hi ha res més pur i menys processat que un bon oli d'oliva verge extra, que és, ni més ni menys, el suc de les millors olives que dona el territori, sense additius ni conservants ni cap tipus de processament: pur suc d'oliva, fonamental per a nombroses funcions de l'organisme.

Cooperatives en actiu

A Catalunya, els productors d'oli han estat sempre un bon exemple del fet que la unió fa la força, i fa anys que col·laboren estretament per compartir recursos i treballar plegats en la comercialització dels seus

A CA-SA



OLI RUPESTRE DEL COGUL

La cooperativa del Cogul, a la comarca de les Garrigues, elabora un oli d'oliva arbequina ecològic sensacional que podeu adquirir *on-line* en diferents formats. olirupestredelcogul.es

SOLDEBRE

Us ve de gust un oli amb DOP Baix Ebre-Montsià? La cooperativa Soldebre, la més gran de Catalunya en elaboració d'oli d'oliva, us el porta a casa en un clic. soldebre.com

EMPORDÀLIA

Olis, vins i productes de l'Empordà. Els podreu adquirir a la botiga *on-line* d'aquesta cooperativa de vi i oli formada per petits productors. empordalia.com



ACT

productes i en la divulgació d'un món, el de les oliveres, les olives i l'oli, tan interessant com llaminer. Les cooperatives d'olis, un sector fonamental de l'economia catalana, fa anys que diuen que sí, que l'economia circular, ara tan de moda, no només és possible, sinó que, a més, és necessària si volem lluitar contra el malbaratament energètic i treballar en l'aprofitament de recursos, cosa que incideix directament en la salut del planeta i en l'economia dels territoris. Ho diu l'Agenda 2030, i el sector de l'oli català ho té claríssim des de fa molts anys: cal compartir recursos i fomentar la col·laboració amb la finalitat de crear un valor afegit, ara més necessari que mai.

Terra d'olis i oliveres

Les cooperatives de productors d'olis a Catalunya són, doncs, vitals per al sector i la majoria s'han creat al voltant de les cinc denominacions d'origen, que donen lloc a productes diferents, però amb un denominador comú: s'elaboren amb varietats autòctones de Catalunya de manera respectuosa amb el medi ambient, tal com marquen

les directrius establertes per les diferents DOP. Així, els olis de la DOP Baix Ebre-Montsià s'elaboren amb les varietats morruda, sevillena i farga, i són gustosos, afruitats i profundament aromàtics. Els de la DOP Empordà, elaborats amb diverses varietats d'olives de la zona, entre les quals hi ha l'arguella i curivell, destaquen per la seva dolçor i un punt de picor al final, ja que les olives s'han de collir quan encara són una mica verdes a causa de la tramuntana. La DOP Siurana, que té com a protagonista l'oliva arbequina, es caracteritza pels seus olis fàcils, afruitats i amb cos, mentre que la DOP Terra Alta, amb arbequina, morruda i farga, té olis una mica més amargs, picants i amb un deliciós punt astringent. Finalment, la DOP Les Garrigues, amb més de 40 anys d'activitat, presenta olis molt afruitats i aromàtics procedents de les varietats arbequina i verdiell.

Més enllà de les DOP, Catalunya té olis en altres territoris, com és el cas del d'Olesa de Montserrat, el becarut del Vallès, el de Corbella o el vera del Vallès.

Hem begut oli!



Arbequina

És la més coneguda de les varietats d'oliva a Catalunya i també una de les que més agraden als consumidors, típica de les DOP Siurana i Les Garrigues. La textura suau i vellutada, el gust afruitat, la versatilitat i les untuoses aromes en fan una varietat estrella.

Empeltre

També es fa servir com a oliva de taula, i és que les seves possibilitats són infinites. És típica del sud de Catalunya –per tant, una de les protagonistes dels olis de la DOP Terra Alta– i el seu gust és un escàndol: entre amarg i picant, amb un toc d'ametlla i poma.



Argudell

Hem d'endinsar-nos en els paratges salvatges de l'Empordà per assaborir aquesta varietat pròpia de la comarca i dels olis de la seva DOP. Adaptada a les particulars condicions climàtiques de la zona, té un gust especial, entre dolç i amarg, lleugerament afruitat.

Farga

Típica del sud de Catalunya, des de la Ribera d'Ebre fins al Montsià, es caracteritza per la seva riquesa en àcid oleic i polifenols i, al tast, presenta un gust afruitat mitjà-alt amb connotacions herbàcies i amb una lleugera astringència final que marca la diferència.



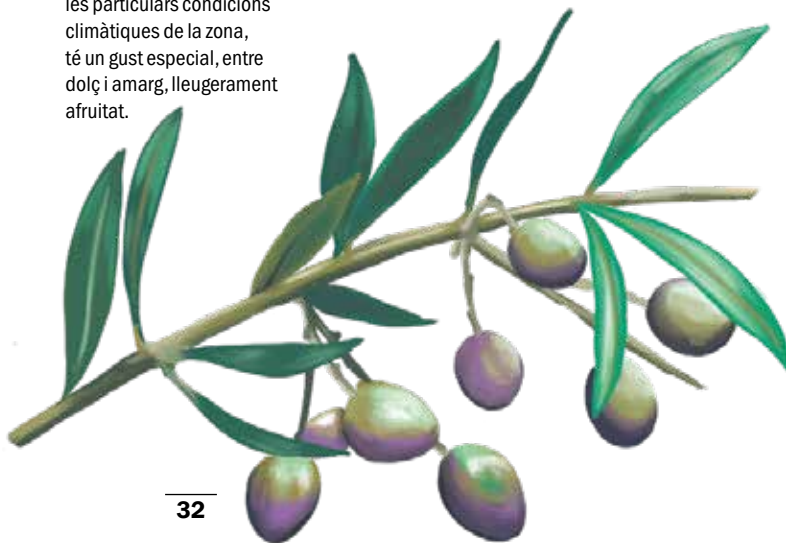
Morruda

A la DOP Baix-Ebre Montsià trobem, entre altres varietats com la sevillenca i la farga, aquesta varietat d'oliva afruitada, amarga i picant, amb una dolçor ben equilibrada i amb notes de poma, fulles, carxofa i ametlló. Ideal per als amants dels olis potents.



Verdal

Aquesta varietat poc coneguda és típica dels olis de l'Empordà, malgrat que a la província de Barcelona, a la comarca del Bages, s'està treballant també en la seva recuperació. Dona lloc a olis molt fins, herbacis i amb un toc final de fruites exòtiques.



Oli i olives? Botigues on en podem trobar els millors

01. Oli Sal

Si us agrada amanir amb bon gust, aquesta botiga us perdrà! Oli i sal, dos productes que utilitzem gairebé diàriament i que formen el nom d'aquest establiment al cor de Gràcia. Oli Sal ret culte a l'oli d'oliva verge extra, que presenta per zones geogràfiques, i també a les sals i els vinagres de diverses procedències. Ho saben tot sobre aquest producte!

→ Travessera de Gràcia, 170. M: Fontana.
olisal.com

02. Orolíquido

Ubicada en un petit carreró del Barri Gòtic, aquesta botiga encisadora capta dia rere dia l'atenció de locals i viatgers gràcies a les seves parets plenes d'olis d'oliva verge extra dels millors productors. Disposen també de nombrosos productes de cosmètica natural amb l'oli com a protagonista i fan tastos, presentacions de productes i conferències.

→ Palla, 8. M: Jaume I.
oroliquido.com

03. Olives i conserves El Piñol

El Mercat de la Boqueria sempre és un bon lloc per perdre-s'hi, gaudir de l'ambient i acabar adquirint qualsevol producte que imaginem. Si el cos ens demana olives, res millor que fer una parada a El Piñol i deixar-nos assessorar sobre la seva gran varietat d'aquesta fruita deliciosa, que comparteix protagonisme amb una bona selecció de productes internacionals i delicatessen.

→ La Rambla, 91. M: Liceu.
boqueria.barcelona



Oli Sal

Les botigues especialitzades en oli i les d'olives a granel acosten a Barcelona la immensa varietat de Catalunya

04. Vom Fass Barcelona

Fans de l'oli d'oliva, prepareu-vos per adquirir des del millor verge extra fins a olis aromatitzats, de fruita seca o de llavors, que podreu combinar amb una bona selecció de vinagres i balsàmics. A Vom Fass Barcelona, la botiga que ret homenatge a aquest producte i compta amb el premi a model comercial sostenible de l'Ajuntament de Barcelona, també podeu fer la comanda a domicili.

→ Cigne, 14. FGC: Gràcia.
vomfass-barcelona.com

05. Olives i conserves Merino

Aquest racó del Mercat d'Hostafrancs ha esdevingut amb els anys un referent en el món de les olives, ja que en tenen de tota mena: fins i tot dolces! Però no només d'olives viu l'amant de l'aperitiu: aquí hi trobareu també tot tipus de conserves per a un vermut en condicions, així com una selecció de caves i vins i productes gourmet italians.

→ Creu Coberta, 93. M: Hostafrancs
Mercat d'Hostafrancs

06. Olis 1921

Aquesta cooperativa, que agrupa diferents productors d'olis d'oliva de la varietat arbequina –elaborats a la província de les Garrigues, a Lleida– té una botiga al carrer d'Entença, on es poden descobrir totes les particularitats d'aquesta joia de la dieta mediterrània. Especialistes en oli d'oliva verge extra, en tenen també d'ecològic.

→ Entença, 124. M: Entença. olis1921.com

Bons hàbits!

Alhora de comprar olives, podeu portar els vostres propis envasos de vidre.



Raïms (i vins) ecològics

Poques postals tenen un poder tan evocador com els paisatges silenciosos farcits de vinyes que trobem al llarg del territori català, d'on surten alguns dels millors vins del món



ACT

El sector del vi a Catalunya, que comprèn onze denominacions d'origen de vins i una de cava, ha estat tradicionalment compromès amb les bones pràctiques per preservar la salut del territori, a fi de poder continuar elaborant durant molts anys un seguit de vins que es troben entre els millors del món. Perquè només de les millors terres, amb les condicions climàtiques adequades i el tractament necessari, surten els grans vins i caves –amb els que sovint brindem–, que avui dia es produeixen arreu del territori català.

Cap a una vinya 100 % bio

Una bona mostra d'aquest compromís que s'estén a totes les DO és la tendència creixent cap a la producció ecològica, un tret diferencial del sector a Catalunya. Segons dades del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE), un 42 % de les vinyes catalanes ja són ecològiques, una xifra que confirma la consciència mediambiental de tot el sector, sense distincions, i que col·loca Catalunya al capdavant de l'Estat en matèria de producció ecològica. Les xifres són encoratjadores, però s'espera que ho siguin encara més en els anys vinents, ja que el sector de la vinya a Catalunya camina cap a la certificació 100 % bio. Algunes, com la DO Penedès, ja s'han posat data: aquesta denominació d'origen aspira a ser ecològica en la seva totalitat l'any 2024.

Una aposta que suposa, a més de cuidar la natura i el medi ambient i garantir l'equilibri dels ecosistemes de les diferents regions vinícoles catalanes, incrementar el prestigi dels vins, ja que l'absència de químics influeix, sens dubte, en la seva qualitat. Molts dels productors que treballen amb raïm ecològic van una mica més enllà i elaboren també vins naturals, que són aquells que no fan servir cap tipus d'additiu químic en cap fase del procés d'elaboració. La producció de vins naturals és complexa, artesanal i molt personal, i arriba gairebé sempre de la mà de petits cellers. Endinsar-nos en el món dels vins naturals és sempre tota una aventura: són productes delicats i plens de matisos, ben

A CA-SA



CAN PAGÈS

Aquest celler treballa des del 2004 en la recuperació de la malvasia de Sitges a les seves 10 hectàrees de vinyes ubicades entre Sitges i Sant Pere de Ribes. cellercanpages.es

ALBET I NOYA

Aquest celler del Penedès pioner en la producció ecològica treballa en projectes experimentals com la recuperació de varietats autòctones adaptades al canvi climàtic. albetinoya.cat

VINS EL CEP

Voleu tastar caves i vins ecològics i biodinàmics de la mà de quatre generacions de viticultors, elaborats per un celler sostenible que treballa amb energies renovables? [Cliqueu aquí.](http://vinselcep.com) vinselcep.com

diferents dels vins tradicionals i profundament arrelats al territori.

Entre ceps variats

Totes les denominacions d'origen que hi ha a Catalunya tenen vins ecològics i naturals, i moltes arriben de la mà de petits cellers que treballen i cuiden la terra per portar a les nostres copes una beguda tan present en els moments importants. Des de la DO Penedès, amb una gran varietat de microclimes que donen lloc a un ampli ventall de vins inclassificables i sempre interessants, fins a la DO Alella, influenciada pel mar, amb vins elaborats amb varietats com el pansa blanca, chardonnay, garnatxa o merlot. D'altra banda, la DO Terra Alta, amb les seves vinyes que creixen a les parts planes i les fondalades de les valls seques, destaca per uns blancs espectaculars, mentre que la DO Empordà ens brinda uns rosats afruitats, equilibrats i frescos ideals per degustar amb un bon arròs, a més d'un vi dolç excepcional típic de la zona: la garnatxa del l'Empordà.

Vins de contrastos

Els vins de la DO Priorat són potents, molt prestigiosos i tenen

una forta personalitat, mentre que els de la DO Catalunya són versàtils i variats, amb negres intensos i blancs lleugers, i els de la DO Tarragona són fins i elegants, amb vins licorosos i rancis secs molt particulars. A la DO Pla de Bages hi trobem una varietat autòctona emblemàtica, el Picapoll, que conviu amb d'altres com sumoll, chardonnay o ull de llebre, mentre que a la DO Conca de Barberà hi predomina el trepat, una varietat autòctona que dona lloc a vins frescos i fàcils, amb una bona acidesa. A la DO Montsant, el clima mediterrani amb trets continentals assegura uns negres molt populars, vins de guarda en els quals s'empren una bona quantitat de varietats. Finalment, a la DO Costers del Segre, que recorre les comarques que voregen el riu Segre, es fan servir nombroses varietats, entre les quals hi ha cabernet sauvignon, macabeu o ull de llebre, i es caracteritza per la varietat de vins en funció del microclima de cada zona, així com per l'ús de tecnologia de primera línia, moderna i innovadora. Sense oblidar, és clar, la DO Cava, amb 131 cellers adscrits que elaboren el cava a la manera tradicional.

Un brindis per les varietats catalanes

Macabeu

Aquesta varietat de raïm blanc tradicional del Penedès, amb una llarga tradició històrica, és una de les vuit autoritzades per la DO Penedès per elaborar vins i escumosos. És una varietat gran i compacta, que aporta al vi notes florals i de fruites tropicals.

Parellada

Una altra de les varietats estrella de raïm blanc a Catalunya és el parellada, que dona lloc a vins frescos, joves, elegants, amb una bona acidesa i de poca conservació. És, juntament amb el macabeu i el xarel·lo, fonamental per a l'elaboració del cava.

Xarel·lo

Habitual al Penedès, del Camp del Tarragona i de la DO Costers del Segre, és una varietat típica del cava que trobem també a nombrosos vins catalans, i que darrerament està donant lloc fins i tot a interessants monovarietats. Raïm aromàtic, equilibrat i sedós.

Ull de llebre

A Catalunya, es conrea principalment a la DO Penedès, la DO Conca de Barberà i la DO Costers del Segre. El raïm ull de llebre dona lloc a vins negres de color robí, tànnics, intensos, persistents i amb cos, amb notes de fruita vermella i negra ben madura.

Garnatxa

Aquest raïm tot terreny es fa servir pràcticament en totes les DO catalanes, tant en la seva varietat blanca com negra, en vins, caves i vins dolços. El garnatxa és el rei dels vins de la DO Priorat –juntament amb el carinyena– i del Montsant –on també abunda el macabeu.

Monestrell

Tradicionalment s'ha utilitzat per a l'elaboració de vins rancis i de postres, però també és típic de vins negres i rosats. És un raïm de mida mitjana, cilíndric i compacte que dona lloc a vins negres de tonalitats intenses, lleugerament secs i carnosos.

On triar ampolles per fer unes copes

01. Di-Ví

Di-Ví és més que una botiga de vins: és un lloc sempre animat on es fan tastos, cursos i pedagogia al voltant del món del vi. Estan especialitzats en la comercialització de vins i caves de petits i mitjans productors i el seu assortiment és tot un regal. Si us ve de gust, des de fa poc també fan tastos *on-line*.
→ Muntaner, 92. M: Universitat. divimuntaner.com

02. Sentits Barcelona

Aquesta botiga de l'Eixample està especialitzada en la distribució de vins de qualitat, sostenibles i procedents de la petita i mitjana producció. És tot un paradís per als amants del vi, on també fan tastos, formacions, presentacions, sortides a cellers i tota mena d'esdeveniments relacionats amb un món tan fascinant com encara desconegut.
→ Bailèn, 88 bis. M: Girona. sentitsbarcelona.com

03. Monocrom

Aquest petit restaurant i bar de vins és el lloc ideal per descobrir vins i caves desconeguts, ecològics, naturals, biodinàmics i altres rareses que ens faran contents. Si a sobre els acompanyem d'alguna de les seves propostes gourmet, des dels *molletes* fins al bacallà confitat, i gaudim del seu ambient sempre íntim i càlid, la vetllada serà immillorable.
→ Plaça de Cardona, 4. FGC: Gràcia. Monocrom.wine

Barcelona compta amb un bon grapat de vinateries, autèntics paradisos per als amants del vi i el cava. Brindem?

Saviesa

Les referències de vins catalans en són moltes, deixeu-vos assessorar pels cellers!

04. Monvínic Store

Barcelona s'ha quedat sense el restaurant Monvínic, però per sort continua gaudint de la seva extraordinària botiga de vins, on trobarem pràcticament de tot: des de vins desconeguts de petits productors fins a grans joies internacionals úniques. Aquí en saben moltíssim, així que res millor que deixar-nos orientar i sortir-ne amb un vi personalitzat.
→ Diputació, 251. M: Passeig de Gràcia. monvinicstore.com

05. Celler de Gelida

Aquest celler és tota una institució del barri de Sants des que va obrir les portes l'any 1895. Des de llavors, acull cada dia una parròquia inquieta i fidel que sap que a Celler de Gelida sempre hi trobarà aquell vi poc conegut, aquell cava genial, les anyades més buscades i el vermut a mida. Si existeix –potser només a la vostra imaginació–, segur que aquí el trobareu.
→ Vallespir, 65. M: Plaça del Centre. cellerdegelida.net

06. Vila Viniteca

No podem parlar de vinateries sense esmentar aquest tòtem en matèria vinícola –i de formatges, però això és un altre tema– a la ciutat de Barcelona. Ubicada en un petit carreró del Born, Vila Viniteca és un festival de parets altíssimes atapeïdes de vins i caves de tota mena, un lloc sempre efervescent amb un catàleg de més de 7.500 vins i licors.
→ Agullers, 7. M: Jaume I. vilaviniteca.es

‘Slow’ i just

Projectes com l’Arca del Gust de Slow Food, Les Refardes o el Banc de Llavors ens parlen, des de diferents àmbits, de la necessitat de conservar el que és nostre

Per **Laura Conde**

El moviment Slow Food va néixer a Itàlia als anys 80 i està més que implantat al territori català, on treballa activament en diversos municipis. Slow Food agrupa restauradors, pagesos, ramaders i pescadors d’arreu del territori, i aposta per una cuina sostenible i local a petita escala. Des de fa anys treballa, entre d’altres, en un projecte molt especial: l’Arca del Gust. “És una llista que recull tots els productes que estroben en perill d’extinció, i l’objectiu de Slow Food no és més que cuinar-los i donar-los a conèixer”, explica Daniele Rossi, cofundador, juntament amb Chiara Bombardi, de Slow Food Barcelona. De moment, els resultats estan sent molt satisfactoris. “Un exemple de l’èxit de la iniciativa són els espigalls i brotons de la col del Garraf, que pràcticament ningú no coneixia fa deu anys. Gràcies a l’esforç de Slow Food aquesta col ha tornat, cosa que ha fet que en creixi la demanda, els restaurants la cuinin i els pagesos la tornin



a plantar”, assenyala Rossi, que explica que aquest tipus d’iniciatives “són positives per a l’ecosistema, ja que combaten el monocultiu, la manca de biodiversitat i tots els problemes, mediambientals i econòmics, que se’n deriven”.
→ slowfood.com

Amb memòria

Ho sap bé la gent de Slow Food, i a Les Refardes els donen la raó: les llavors són només el primer pas del nostre patrimoni culinari i s’han de preservar! L’objectiu d’aquesta cooperativa és implicar tant pagesos com amants de l’horta o consumidors a continuar el relleu cultural i agronòmic que s’ha generat en els últims deu mil anys. Per aconseguir-ho comercialitzen

Les llavors són només el primer pas del nostre patrimoni culinari i s’han de preservar

llavors eco fetes aquí, des de calèndula fins a julivert d’arrel o pastanaga de sang vermella, entre d’altres.
→ lesrefardes.coop

Banc de Llavors

Aquest viatge a les arrels que ens marca l’Agenda 2030 significa també, com deïem, un recorregut cap a les llavors, on es troba l’origen d’un patrimoni gastronòmic que fa que l’hort mediterrani sigui tan especial. Amb l’objectiu de conservar les llavors de les varietats autòctones catalanes, la Generalitat ha aprovat la creació d’un Banc de Llavors destinat a promoure la recuperació i la conservació de la biodiversitat, i a fomentar l’ús i la comercialització de les varietats locals.
→ agricultura.gencat.cat

El barri del Poble-sec no té mercat municipal, però en té un de pagès especial: el Mercat de la Terra

Al cofundador de Slow Food Barcelona, Daniele Rossi, li entra la nostàlgia quan recorda aquell Mercat de la Terra prepadèmia que era una festa cada dissabte. “Hi havia activitats culturals, concerts, tallers per a nens i adults, venien cuiners i hi havia carxofades, sardinades i tot un seguit d’activitats al voltant del menjar”, explica Rossi, que recorda que el Mercat de la Terra va néixer amb la voluntat de ser, més que un mercat, “un gran contenidor de cultura gastronòmica lligada al territori”. La pandèmia ha obligat a deixar d’organitzar activitats, però el mercat continua en plena forma dissabte rere dissabte als Jardins de les Tres Xemeneies del Poble-sec com a punt de trobada de referència entre els consumidors i uns 25 productors diversos d’arreu de Catalunya, que venen a les seves parades sense intermediaris.

MERCAT DE LA TERRA

De l’hort al rebost!



Arrelat al barri

“Quan Slow Food va començar a lluitar per tenir un mercat estable a Barcelona ens volíem assegurar que el consumidor pogués tenir contacte directe amb els productors i que tot el que es vengués fos de proximitat, ètic, just i sostenible”, assenyala Rossi. No va ser fàcil, ja que es van trobar amb nombroses traves burocràtiques, Barcelona tenia un munt de mercats municipals. “El fet que el Poble-sec no tingués mercat ens va donar arguments per aixecar el Mercat de la Terra als Jardins de les Tres Xemeneies i, en bona part gràcies a l’entusiasme dels veïns, es va convertir en un mercat estable”. Actualment, el mercat té de tot: embotits, pa, verdura, fruita, hortalisses, olis, carn, fermentats, xocolata, llet i formatges. En tots els casos, els productes triats han de complir els criteris establerts per Slow Food. “Tenim, per exemple, quatre parades de formatges, dos de vaca, un de cabra i un altre d’ovella, tots de llet crua, sense pasteuritzar, i de producció íntegrament pròpia”, explica Rossi.

Ambient festiu

Organitzadors, productors, veïns i visitants coincideixen a trobar a faltar l’ambient festiu al voltant del menjar que cada dissabte es creava a les Tres Xemeneies. “El mercat ha dinamitzat el barri i els veïns ho agraeixen”, afirma Rossi. Així doncs, cada dissabte de 10 a 14 h, el Mercat de la Terra torna a aixecar-se per portar a Barcelona un munt de productes d’arreu del territori. “Ara mateix estem estudiant com podem incorporar el peix sostenible i ja ho tindrem tot!”, conclou.

Bo i artesà

Tots els productes del Mercat de la Terra segueixen els criteris de Slow Food.

Compost local

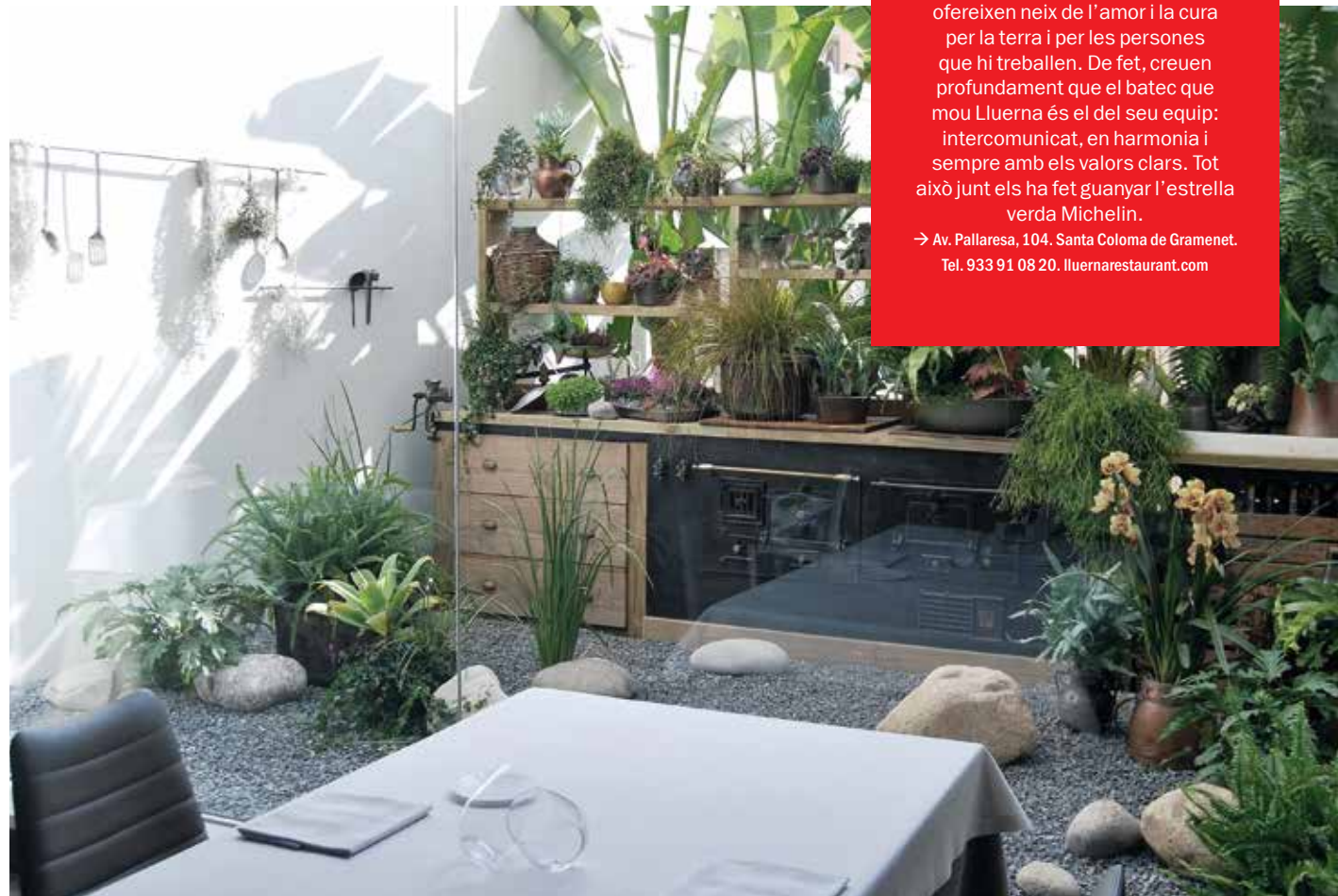
Els trobareu cada dissabte al Mercat de la Terra, amb un projecte molt especial que ha engrescat un munt de gent. El projecte AbonoKm0 convida a tot aquell que ho desitgi a ser part de la seva xarxa de compostatge als barris del Poblenou, Sants i, ara també, el Poble-sec. Aquesta associació sense ànim de lucre té com a objectiu mitigar els gasos amb efecte d’hivernacle convertint les restes orgàniques de les llars en compost ecològic. És molt senzill: us acosteu als Jardins de les



Tres Xemeneies, o a qualsevol dels punts que AbonoKm0 té en altres barris, i hi porteu les vostres restes orgàniques – “no ens agrada parlar de residus, perquè no ho són!”, explica el seu creador, Diego Waehne. Al cap de tres mesos, us tornaran les restes orgàniques en forma d’un litre de compost orgànic. “La idea d’AbonoKm0 és que no podem deixar de fer-nos responsables del que generem”, diu Waehner. És així de fàcil!
→ abonokm0.com

Restaurants amb cuines de futur

Aposten pel moviment Slow Food i els aliments km 0, en les seves cuines regnen els processos sostenibles i les seves cartes vetllen pel demà. I ens permeten assaborir com menjarem l'any 2030!



EN HARMONIA Lluerna

Sostenibilitat, proximitat i el que anomenen "cuina radicalment catalana": basada en la tradició, l'estacionalitat i els productes. La proposta gastronòmica que hi ofereixen neix de l'amor i la cura per la terra i per les persones que hi treballen. De fet, creuen profundament que el batec que mou Lluerna és el del seu equip: intercomunicat, en harmonia i sempre amb els valors clars. Tot això junt els ha fet guanyar l'estrella verda Michelin.

→ Av. Pallaresa, 104. Santa Coloma de Gramenet.
Tel. 933 91 08 20. lluernarestaurant.com



L'HORTAL PLAT Rasoterra

Aquest restaurant del Barri Gòtic és un dels vegetarians més prestigiosos de Barcelona, amb cuina km 0 i de temporada i fins i tot amb hort propi. De fet, un dels socis, en Daniel Rossi, és el president de l'associació Slow Food de la ciutat. A la carta hi trobareu autèntiques delícies: els espàrrecs de Gavà amb salsa teriyaki, un tàrtar de tomàquets del seu hort o un trinxat ben autèntic i casolà. I, quan és temporada, aliments recuperats com la col brotonera del Garraf.

→ Palau, 5. M: Jaume I. Tel. 933 18 69 26.
rasoterra.cat



DEL PASSAT AL FUTUR Cocina Hermanos Torres

Amb una cuina inspirada pels records de la infància, els germans Torres van obrir aquest espai a les Corts pensant en els restaurants del futur. Eficientment energètic, amb control d'aigües i gestió de residus i amb una cuina basada en els productes de proximitat i de temporada, comprats directament a productors propers o fins i tot de producció pròpia. Un tàndem de cuina sostenible i de qualitat que els ha fet guanyar una estrella verda Michelin.

→ Taquígraf Serra, 20. M: Entença.
Tel. 934 100 020. cocinahermanos.com

PETJADA ZERO Agreste Fabio & Roser

En aquest restaurant situat al barri del Coll creuen que les coses es poden fer de moltes maneres. I la seva és la de la sostenibilitat. Per a ells, l'ecologia no és una meta sinó un camí, i això es plasma en la gastronomia: saludable, verda i respectuosa amb el medi ambient. La seva última aportació és un generador d'ozó líquid que serveix per netejar tota mena de superfícies: han rebaixat un 90 % l'ús de productes de neteja!

→ Funoses Llusa, 2. M: El Coll | La Teixonera. Tel. 932 13 50 05. agreste.cat/
restaurantesostenible





MARIA DIAS

AMB LLEGAT Dos Pebrots

Els seus xefs han unit el seu passat a ElBulli i Dos Palillos per portar-nos una cuina desenfada, però d'una qualitat excel·lent. La seva proposta divertida està basada en receptes antigues elaborades amb productes de la terra i actualitzant tècniques tradicionals. El resultat: unes tapes que fan venir salivera, com les seves famoses mamelles de truja, que ja menjaven els romans. Plats reinventats per valorar el nostre llegat culinari i que, a més, podeu acompanyar amb aigua filtrada gratuïta!
→ Doctor Dou, 19. M: Catalunya. Tel. 938 53 95 98.
dospebrots.com

AMB TRANSPARÈNCIA

Berbena

Demaneu el que vulgueu, que us ho faran just davant vostre! A Berbena els mou la transparència d'alimentar els seus comensals amb un producte humil, de temporada i sense floritures. Reivindiquen el xerès, els vins eco i una carta que és gairebé 100% ecològica. De fet, és tan variada que no sabreu ni per on començar. Us ajudem: la galta de vedella al vi acompanyada d'un tros de pa blanc, elaborat per ells mateixos.
→ Minerva, 6. M: Diagonal. Tel. 691 95 77 97.
berbenabcn.com

TAULES DIGITALS

NÜA Smart Restaurant

Amb el menjar no s'hi juga, però amb la taula, sí. El NÜA és el primer *smart restaurant* de tot Europa: les interaccions que els seus comensals tenen amb el restaurant són a través de pantalles tàctils instal·lades a les taules. Això sí, que no us enganyi la tecnologia: també són ben verds! La seva cuina aposta per una economia circular, col·laborativa i una carta saludable signada pel xef Martin Lippo.

→ Carrer Gran de Gràcia, 167. M: Fontana.
Tel. 930 25 80 50. nuasmartrestaurant.com

TAVERNA GURMET Llamber

Amb l'essència, l'ambient i la vida d'una taverna, però amb la qualitat d'un restaurant adherit al moviment Slow Food i que proposa una cuina de mercat i de temporada per combinar patrimoni culinari asturià i mediterrani. Així es defineix aquest acollidor local del Born, capitanejat pel xef Francisco Heras, que als fogons prepara plats originals amb productes de la terra, com la galta de porc del Pirineu o la fideuà de llagostins i musclos del Delta, però a l'estil thai.

→ Fusina, 5. M: Barceloneta.
Tel. 933 19 62 50. llamber.com



MARIA DIAS

MÉS QUE UN OBRADOR Sartoria Panatieri

El seu lema, "De la granja a la pizza", no pot explicar millor la seva filosofia. Aposten per la tornada als orígens i l'autenticitat, per parar-se a escoltar la terra i analitzar els productes i els productors. Tant és així que fins i tot produeixen els seus propis embotits, com la mortadel·la, la cansalada, el fuet tendre i la *porchetta* (i ho fan davant la clientela!). No us perdeu la seva pizza de crema de carabassa!
→ Encarnació, 51. M: Joaníc. Tel. 931 37 63 85.
Provença, 330. M: Diagonal. Tel. 931 05 57 95.
sartoriapanatieri.com

INVESTIGAR I RECUPERAR

Gat Blau

Amb el xef Pere Carrió als fogons, la cuina sostenible i saludable és la base fonamental d'aquest restaurant, que es va unir al moviment Slow Food el 2011. Treballen de la mà de pagesos ecològics locals amb els quals fan recerca per recuperar antigues varietats i, fins i tot, cultivar-ne de noves, buscant la singularitat en cada producte. I ho fan sense renunciar a l'ambició gastronòmica i oferint plats deliciosos i assequibles.
→ Comte Borrell, 122. M: Urgell.
T. 933 25 61 99. gatblaurestaurant.com

UN GUST DE SIMPLICITAT

Aürt

El xef Artur Martínez, que va aconseguir una estrella Michelin al seu anterior restaurant, el petit i familiar Capritx de Terrassa, va obrir el 2019 aquest nou espai al *lobby* de l'hotel Hilton Diagonal Mar Barcelona, on no només ha aconseguit consolidar la seva estrella Michelin, sinó que, a més ha obtingut un sol de la Guia Repsol. La cuina oberta és un reflex de la transparència dels seus plats, que reinterpreten conceptes i productes tradicionals amb un enfocament sensible i fresc.

→ Passeig del Taulat, 262-264. M: El Maresme | Fòrum. Tel. 935 070 860. aurtrestaurant.com



EQUILIBRI SOSTENIBLE

Green Leka Can Valldaura

Han fet el salt des del seu restaurant del Poblenou a Can Valldaura, un gran espai on han ampliat el concepte *honest food*: una filosofia que busca l'equilibri sostenible dins de l'essència de la gastronomia actual. A més, apliquen una economia circular i fins i tot reutilitzen els residus d'aliments per fer *snacks* per a mascotes. S'hi arriba per un camí de terra envoltat d'arbres que és tot un preludi d'allò que ens espera: el millor dels productes naturals locals. Una delícia per al paladar i el planeta.
→ BV-1415, km 7,080. Cerdanyola del Vallès.
Tel. 630 79 32 16. restaurantleka.com



Residu zero

Parlem amb la xef Ada Parellada perquè ens expliqui les pràctiques que duu a terme per reduir al màxim possible l'empremta ecològica del seu restaurant Semproniana

Per **Savina Muros**

L'Ada Parellada és la quarta generació d'una família amb més de 200 anys dedicats a la cuina. El respecte pel patrimoni gastronòmic, la tradició culinària i els productes locals són trets que estan gravats en l'ADN dels Parellada. I aquest bagatge familiar l'ha portat de retruc a mostrar una sensibilitat i una atenció especial per la terra i el medi ambient. Al llarg dels anys, a mesura que entrava en contacte amb el dia a dia de la restauració al seu restaurant Semproniana a l'Antiga Esquerra de l'Eixample, Parellada ha conegut de primera mà aquells processos que necessitaven millores sostenibles, com el malbaratament d'aliments o els residus no reutilitzables. "L'amor per la terra m'ha fet conèixer de prop els errors del sistema; he obert els ulls", explica. I va ser així com, amb la indignació i l'enuig que li van provocar les pràctiques

nocives del món de la restauració, va sentir que "com a xef havia de prendre part en aquesta lluita".

A taula i a mida

Amb la besàvia de l'Ada Parellada va néixer un gran costum: la del pa gratuït per a tots els comensals i menús. "Ella era molt generosa i va ser la primera a regalar el pa a les persones que dinaven al seu restaurant", recorda. Però el més curiós de

"L'amor per la terra m'ha fet conèixer de prop els errors del sistema"

tot plegat és que les passes de l'Ada Parellada han seguit un camí totalment diferent del de la seva besàvia: és de les primeres xefs que cobra el pa. "Regalar-lo com a acompanyament és un gest típic de la restauració, però fa que llencem molt de pa perquè hi ha comensals que no se l'acaben o bé se'l deixen", admet. Ara sempre pregunten als seus clients si en volen i, tot i que l'estalvi de pa ha augmentat

considerablement, reconeix que encara es veuen obligats a llençar-ne petites quantitats. No és l'únic element del menú que l'Ada va decidir que els seus comensals personalitzessin: "Tenim tots els plats dividits en tres talles segons les quantitats, a fi que cadascú pugui triar segons la gana que tingui". Una opció fàcil, còmoda i que ajuda molt a no malbaratar aliments. De fet, si tot i això queda menjar

al plat, l'Ada també ha facilitat emportar-se les sobres a casa. "Posar-ho fàcil ha eliminat la vergonya que senten alguns comensals", explica.

Tornar a retornar

Les pràctiques sostenibles de l'Ada també estan suportades per la Fundació Espigoladors: una organització que dona una segona vida a aquelles fruites i verdures que no són acceptades per la seva estètica repartint-les a entitats socials. L'Ada és una d'aquelles persones que, sense prejudicis, aprofita aquests productes al seu restaurant per crear plats d'una qualitat gastronòmica excepcional. I no només això! També és supervisora de l'Im-perfect, la primera marca de l'Estat que elabora productes alimentaris d'alta qualitat elaborats a partir d'excedents. De fet, els pots de vidre en els quals la Fundació li proporciona els productes són la solució a un dels problemes principals de Parellada avui dia. I és que, amb la pandèmia, Semproniana s'ha vist en la necessitat de sumar-se a la moda del servei a domicili i, per tant, al maldecap dels envasos sostenibles. "La quantitat de plàstics que s'utilitzen en una sola comanda *delivery* m'angoixa; em fa mal als ulls", reconeix. I és per això que en els seus menús d'alta gamma l'Ada ha decidit reaprofitar els pots de l'Im-perfect per abocar-hi el menjar i recompensar els seus clients amb una ampolla de vi si els retornen al restaurant. Un exemple més que al Semproniana tot segueix un cicle circular i així seguirà sent: l'Ada ja està buscant noves alternatives per convertir els seus *delivery* en autèntics *zero waste*.

→ Restaurant Semproniana. Rosselló, 148. T. 934 53 18 20. semproniana.net

DUES APPS I UNA WEB!

A cop de clic!

REMENJA'MMM

Si no us podeu acabar el plat que us han posat al restaurant, emporteu-vos-el a casa. Així de fàcil! El 16 % del malbaratament alimentari que es genera a Catalunya prové de la restauració i és per això que aquesta campanya ha creat una xarxa d'establiments que faciliten que els seus comensals no es deixin res al plat.

→ remenjamm.cat

GO ZERO WASTE

Començar el camí cap al *zero waste* pot ser difícil, però aquesta app us dona un cop de mà. A més d'aprendre trucs per a una vida sense residus, podreu trobar aquells establiments del vostre voltant que permeten comprar sense residus: des de botigues d'alimentació fins a comerços de roba o allotjaments.

→ gozerowaste.app

TOO GOOD TO GO

El nom és ben clar: massa bo per a deixar-ho escapar. A Too Good To Go somien amb un planeta on no es malgastin les grans quantitats de menjar que es llencen diàriament. És per això que, amb aquesta app, us podreu emportar a casa a preu reduït l'excedent de menjar d'un munt de botigues i restaurants de la vostra zona.

→ toogoodtogo.es



Tips a seguir



MESUREU BÉ!

Com explica l'Ada, una de les opcions més directes per lluitar contra el malbaratament de menjar és prevenir les sobres. Quan aneu a comprar, feu una llista amb tot allò que necessiteu i aquelles quantitats justes que seran les que utilitzareu a l'hora de cuinar.

ORGANITZEU-VOS

I si planegeu tots els menús de la setmana i els deixeu mig preparats en un sol dia? Aproveiteu aquell moment que teniu lliure per cuinar les bases dels vostres plats i així, a més de racionalitzar el menjar, també guanyareu temps. Tot un *win-win*!

MÉS VIDRE!

El vidre no només guanya el plàstic en impacte mediambiental; també el goleja en la cura dels aliments. I és que si conserveu les vostres salses, sopes, arrossos, trossos de carn i altres aliments en pots i tàpers de vidre aconseguireu que us aguantin molt més.



QUANTOCA

Omplir les vostres cuines de productes de temporada no només és bo per a la vostra salut, sinó que també en podreu gaudir durant més temps. I és que aquests productes, com que estan en la seva època, es conserven millor que aquells en cultiu artificial.

QUINATELA!

Abans que el plàstic dominés el món, el pa es comprava i es conservava en bosses de tela. I si recuperem aquest bonic costum? Embolcallar el pa en tela permet que ens duri més dies en bones condicions i que no l'hàgim de llençar perquè s'ha posat dur.

A l'hort!

Tres propostes per sumar-se pas a pas a la tendència de conrear els aliments propis

Per **Savina Muros**

L'amor per la terra no para de créixer. Tant és així que hi ha empreses que han nascut exclusivament per transmetre els valors de respecte i sostenibilitat vers la natura, alhora que pretenen ajudar-nos a conèixer-la i estimar-la com cal. Una de les pràctiques més utilitzades per acostar-nos a la terra és la de conrear els nostres productes, i aquestes tres iniciatives ens animen a fer-ho.

01. Trepitjar terreny

Si voleu iniciar-vos en l'art de l'hort però no voleu o podeu tenir-ne un de propi, a Can Santoi, al parc natural de Collserola, us hi ajuden. És un centre que potencia la ruralitat i on podeu collir de l'hort les hortalisses que compreu. A les seves terres trobareu 60 varietats de verdura tradicional! A més, fan tallers i cursos en família de forja de metall tradicional, treball en fusta natural o tallers mediambientals d'horta, compostatge o gestió de finques. I per si no n'hi hagués prou, comparteixen terreny amb una manada de cavalls, cabres, gallines il·lopes irlandesos adoptats. La canalla s'ho passarà d'allò més bé.
→ Pont, 16. Molins de Rei. Tel. 61 78 68 67.
@fincacansantoi | @eduard_deria

02. Llogar un hort

A Horts del Delta us ho posen ben fàcil per assolir el somni de tenir hort propi. Hi podreu llogar una parcel·la per cultivar les vostres hortalisses de manera totalment ecològica, alhora



Horts del Delta

que ajudeu a la conservació del paisatge. I és que una de les coses que més atreuen del cultiu propi és poder seguir i conèixer de ben a prop tot el seu procés: des que es planta la llavor fins que creix i ens n'emportem el resultat al plat! A més, també podreu aprofitar la seva localització, al delta del Llobregat, per passejar en bicicleta pels voltants tenyits de canals de regadiu i fauna. Un plaer per als amants de la natura.
→ Camí dels Llanossos, Viladecans.
Tel. 634 69 48 11. hortsdeldelta.com

03. Fer-t'ho a casa

Avui dia, una de les coses que estan més de moda és crear el

vostre hort a casa. Tant és així que pels carrers de la ciutat podem trobar moltes botigues que disposen d'elements fets a mida per fer-ho possible. Si no sabeu ni per on començar, hi ha iniciatives com Growinpallet que s'ofereixen a ajudar-vos en la instal·lació, us assessoren i, a més, fan tallers per a escoles i empreses. Us hi sumeu? Deixeu-vos aconsellar per la seva trajectòria apropant l'agricultura a entorns urbans i aporte'u el vostre granet de sorra a fer de Barcelona una ciutat amb un teixit de terrats i balcons ben ecològics.
→ growinpallet.com



Growinpallet



Can Santoi

Iniciatives que ens acosten a la terra i ens ensenyen a cultivar-la

Productes reconeguts per la UE
DOP (Denominació d'Origen Protegida)
IGP (Indicació Geogràfica Protegida)

Una història de plaers



- Productes lactis
- Frutes, hortalisses i cereals
- Carn i productes carnis
- Productes de fleca i pastisseria
- Olis d'oliva
- Begudes espirituoses



Bo per al productor. Bo per al medi ambient.

Sa. Sostenible. De qualitat. I a un preu just.
Bo per a tu. Bo per a tothom.

Si pots triar, tria producte de proximitat.



Escolta la cançó
"Bo per a tothom"



Catalunya
On el menjar és cultura

alimentacio.cat



Generalitat
de Catalunya



Milions
de futurs