



TALLERS

ÍNDIX TALLERS (Cliqueu sobre l'aparat que us interressi per accedir directament a la informació corresponent)

- [Descripció general](#)
- [10:00 – 11:00 Taller d'infusions: retrobament amb la saviesa interior de les plantes medicinals des dels sentits](#) (Gemma i Pedro – Herbes de l'Alt Pirineu)
- [10:00 – 11:00 Fem Xampanyet de saüc: la beguda refrescant del bonarbre per l'estiu](#) (Roger Gusach)
- [11:00 – 12:00 Vols aprendre a guarir picades d'ortigues o d'insectes? O la urticària de la processionària?](#) (Núria Baucells – Som Orgànics)
- [11:00 – 12:00 La massa mare](#) (Jaume Teixé – Forn de Jorba)
- [12:00 – 13:00 Descobrint i degustant els secrets de la ratafia](#) (Xavi Amat – Confraria de la Ratafia)
- [12:00 – 13:00 Salsa d'oruga i altres salses medievals d'índole vegetal](#) (Laura de Castellet – Historiadora medievalista i divulgadora de la història)
- [13:00 – 14:00 Cuinant les males herbes en cru](#) (Marta Pons – Wild Food Caravan)
- [13:00 – 14:30 Taller de magdalenes salades elaborades amb farines de cereals antics i plantes silvestres](#) (Glòria Llenas i Natacha Filipi – L'Aresta)
- [16:00 – 17:00 Fem una crema hidratant amb plantatge, malva i calèndula](#) (Marta Dubreuil – Fem Arrels)
- [16:00 – 17:00 Elaboració de diferents tipus de formatge fresc utilitzant herbacol com a quall](#) (Associació el Cingle Vermell)
- [17:00 – 18:00 Tapetes silvestres](#) (Sandra Galvé – Naturòpata i Assessora Nutricional)
- [17:00 – 18:00 Garrofa: els quirats comestibles](#) (Clara Martín Riu - Menjamiques)





- [18:00 – 19:00 L'ús dels hidrolats o aigües florals a la cuina \(Roser Casellas Ribas\)](#)
- [18:00 – 19:00 Elaboració de vi de nous: una beguda tradicional de les Garrigues \(Andreu Culleré i Anna Maria Capdevila - Cooperativa Tres Cadires\)](#)
- [19:00 – 20:00 La utilització de l'ortiga en cru: batuts, salses, i molt més. \(Albert Fonseca i Mandarine Sky\)](#)
- [19:00 – 20:00 Elaboració de galetes amb cereals antics i plantes silvestres \(Associació el Cingle Vermell\)](#)
- [Taller obert durant tot el dia \(de 10:30 – 13:00, i de 17:00 – 19:00\) Fes el cul de la teva cadira amb fibres vegetals \(Jaume Farrés – Cistellaire\)](#)

Descripció general: Moltes vegades ens oblidem d'allò que ens expliquen, però difícilment ens oblidem d'allò que fem amb les pròpies mans. Per això us oferim disset tallers per tal que, a més de mirar i escoltar, pugueu fer. I si, són tallers on les plantes silvestres i les varietats tradicionals oblidades seran les protagonistes, per comprovar i experimentar de primera mà com podem utilitzar aquestes espècies per diferents finalitats. Per exemple, us atreviu a fer xampanyet de saüc? Sabeu fer formatge amb herbacol? I els hidrolats, què deuen ser? O potser sou més de fer magdalenes silvestres? I no us agradaria saber fer la vostra pròpia cadira? Aquests tallers i molts més són els que trobareu a la Jornada. Estigueu atents i preneu nota, perquè així en un futur podreu ser vosaltres els qui impartiu el taller. Places limitades, cal inscripció prèvia.

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





10:00 – 11:00 Taller d'infusions: retrobament amb la saviesa interior de les plantes medicinals des dels sentits (Gemma i Pedro – Herbes de l'Alt Pirineu). 5€, 20 pax.

La humanitat fa segle que remena amb plantes per fer-se la seva farmaciola, pot ser que hàgim oblidat aquesta informació tant ancestral? Podem utilitzar els sentits per fer aquesta descoberta? Hi ha altres espècies emprades en les infusions més enllà de la camamilla i la til·la? En aquest taller, mitjançant la descoberta de diferents infusions elaborades amb espècies poc habituals, recordarem allò que sabem però que tanmateix no som conscients que sabem. I òbviament aprendrem les propietats de les espècies que utilitzem en les infusions, com això afecta al nostre organisme, i com fer una bona infusió. Si voleu aprofundir els coneixements sobre el món de les infusions, aquest és el vostre taller.

- A càrrec de Gemma i Pedro, impulsors del projecte Herbes de l'Alt Pirineu (www.herbesdelaltpirineu.com) des d'on treballen per recuperar els aprofitaments i usos de la vegetació del Pirineu i revitalitzar així el territori. El projecte es troba ubicat dins el Parc Natural de l'Alt Pirineu, i es centra en el cultiu, recol·lecció silvestre, assecat, processament, i envasat artesanal d'espècies aromàtiques i medicinals. Estimem la terra, creiem en ella, i en una forma de vida que ens permeti treure profit de la terra i alhora retornar-li més del que ens aporta.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 5€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





10:00 – 11:00 Fem xampanyet de saüc: la beguda refrescant del bonarbre per l'estiu (Roger Guasch) 7€, 20 pax.

En aquest taller aprendrem a conèixer el bonarbre, més comunament anomenat saüquer (*Sambucus nigra*) a través d'autoproduir-nos xampanyet de saüc. Aprendrem a elaborar aquesta beguda amb una llarga tradició a Catalunya però actualment molt desconeguda. Parlarem de la recol·lecció, la maceració, la fermentació, i l'embotellat, per tal que la pugueu realitzar fàcilment a casa. És una beguda amb moltes propietats refrescants, medicinals i pro-biòtiques que podem prendre a l'estiu, deixant així de consumir marques multinacionals de begudes carbonatades...i fent-ho tot apropant-nos a un arbre medicinal i místic amb unes flors molt característiques. Durant el taller també tastarem xampanyet de saüc elaborat l'any passat (2017) i tots els participants se n'enduran una ampolla per tal que puguin degustar-lo a casa.

- A càrrec d'en Roger Guasch, un pagès del Penedès que fa més de dotze anys que elabora xampanyet de saüc i vins sense sulfits des de l'autosuficiència i la sobirania alimentària. Forma part d'una xarxa d'ajuda mútua anomenada Germania de la Terra Viva, dedicada a preservar i expandir coneixements de la pagesia tradicional i agroecològica.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 7€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 14 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





11:00 – 12:00 Vols aprendre a guarir picades d'ortigues o d'insectes? O la urticària de la processonària? (Núria Baucells – Som Orgànics) 5€, 20 pax.

D'acord, els remeis casolans no són vàlids per tot, però tampoc serveixen per alleujar el dolor dolor d'una picada d'ortiga, d'abella, de vespa o les picors de la processonària? Comprovareu que de forma senzilla i casolana es poden elaborar remeis efectius per tal de combatre aquestes nafres del dia a dia, la qual cosa ens permetrà reservar la medicina de farmàcia per mals majors i donar un oportunitat a les plantes per a les dolències més comunes. Elaborarem, i explicarem com elaborar, una pomada mitjançant l'ús de plantes silvestres, olis vegetals, i cera d'abella, la qual us endureu cap a casa.

- A càrrec de Núria Baucells, impulsora del projecte Som Orgànics (somorganics.cat), i DeBosc (debosc.cat). Dos projectes que posen de manifest que, per poder beneficiar-nos i gaudir de la natura i els seus boscos, la vida a la als entorns rurals de muntanya és necessària. Practiquen l'Agroecologia Conscient. Cultiven plantes medicinals, culinàries i d'horta. Crien pollastres al bosc. Tot de forma ecològica. Abasteixen a altres persones i famílies que volen menjar i cuidar-se de forma saludable. Treballen amb moneda social, moneda corrent i intercanvis. Tot plegat per fomentar els vincles amb l'entorn natural i un estil de vida més sostenible.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 5€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)



**11:00 – 12:00 La massa mare (Jaume Teixé – Forn de Jorba) 8€, 20 pax.**

En aquest taller es descriuran petits secrets de la massa mare: elaboració, condicions de conservació, com passem de la massa mare al pa, condicions ambientals que afecten a la fermentació lenta, relació entre massa mare i menor quantitat de gluten en el pa, etc. Tot per entendre millor el món del pa, i tenir les eines per aprendre a identificar un bon pa. I també, perquè no, per poder començar a fer un bon pa des de casa. Els participants tastaran i elaboraran massa mare, i s'emportaran a casa massa mare conservada des de fa més de 45 anys. Es manipularà també, massa mare d'espelta i de pisana. Finalment, s'elaboraran i degustaran pizzes amb la base feta amb massa mare.

- A càrrec Jaume Teixé, del Forn de Jorba. El Forn de Jorba, des del 1930, ofereix productes d'elaboració pròpia, manual i amb ingredients de qualitat i proximitat. Tots ells tenen com a base la massa mare conservada des de fa més de 45 anys. Després de diverses fermentacions lentes, els productes són cuits al forn de llenya. Especialitzat en pa de pagès, coques de forner i adobades, coques de recapte i pizzes artesanes. També elabora productes ecològics, destacant el pa i les galetes d'espelta i les seves varietats amb pipes i mostassa, orenga o xocolata. El Forn de Jorba també elabora pastisseria artesana en el seu obrador de Sant Martí de Tous, dins l'establiment anomenat La Plaça.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 8€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





12:00 – 13:00 Descobrint i degustant els secrets de la ratafia (Xavi Amat – Confraria de la Ratafia) 5€, 20 pax.

La ratafia és provablement una de les begudes tradicionals catalanes més elaborades i consumides arreu del país encara a dia d'avui. Però què és la ratafia? Són tantes les receptes que n'existeixen, i de fet aquesta és la grandesa d'aquesta beguda de sobretaula, que és impossible definir com és la ratafia. Totes tenen el comú denominador de la utilització de nous verdes, però més enllà d'això la diversitat és impressionant.

Enmig d'aquesta gran diversitat, a través de jocs sensorials i de moltes preguntes ens endinsarem en el món de la ratafia per descobrir els seus secrets més amagats. Passarem una estona agradable fent un recorregut amè a través de la tradició (dites, receptes, llegendes...) i a través dels sentits amb nostra vivència amb la ratafia (aiguardents, graus, gustos, sucre, nous, colors...). Quan fem ratafia hi posem moltes coses, a més que ingredients: hi posem temps, consciència, paisatge, valors, hi posem records... i quan la degustem, ho invoquem.

Inclou: tast de diferents ratafies casolanes i comercials, tast de diferents aiguardents, jocs sensorials (olfacte, gust i vista) i material pels participants sobre la ratafia.

- A càrrec de Xavi Amat, secretari de la Confraria de la Ratafia de Santa Coloma de Farners (www.confrariaratafia.cat). La Confraria de la Ratafia és un entitat cultural sense ànim de lucre dedicada a la promoció d'aquest licor tradicional català. El principal objectiu de les seves activitats és explorar l'univers de la ratafia des de la vessant cultural, com a element dinamitzador social i econòmic, i com a recurs turístic. Són responsables de l'organització de la Festa de la Ratafia, i del Mercat de les Herbes de la Ratafia, activitats que anualment tenen cita a Santa Coloma de Farners.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 5€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 18 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





12:00 – 13:00 Salsa d'oruga i altres salses medievals (Laura de Castellet – Historiadora medievalista i divulgadora de la història) 5€, 20 pax.

La tradició d'utilització d'espècies silvestres a la cuina ve de lluny, de molt lluny. Prova d'això és que ja en la documentació escrita de l'època medieval hi consten un bon nombre d'espècies que s'empraven de forma regular en l'alimentació. Gràcies a lectura minuciosa d'una gran quantitat de documents de l'època medieval, s'ha pogut anar esbrinant quines eren les espècies silvestres més emprades a la cuina catalana d'aquella època, especialment a la zona de la Catalunya Vella. Moltes de les espècies documentades eren emprades per fer salses, les quals elaborarem i degustarem en aquest taller. Es tracta d'una oportunitat per descobrir l'ús de les plantes silvestres comestibles des de la perspectiva medieval. Un taller fet amb rigor, i no pas medieval d'anunci, ja que la informació transmesa s'ha obtingut directament a partir de la lectura de documentació de l'època conservada en diversos arxius catalans.

- A càrrec de Laura de Castellet. Historiadora medievalista i divulgadora de la història. Està realitzant la tesis doctoral sobre Cultures Medievals a la Universitat de Barcelona. Ha realitzat el buidatge de diversos fons arxivístics, en especial els de la Seu d'Urgell. Ha estat en aquests buidatges on ha obtingut informació sobre nombrosos detalls de la vida quotidiana de l'època Medieval, com ara els usos que es donaven a diverses espècies vegetals. També es dedica a la il·lustració vegetal.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 5€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





13:00 – 14:00 Cuinant les males herbes en cru (Marta Pons – Wild Food Caravan) 8€, 20pax.

En aquest taller descobrireu delícies clorofil·liques, i experimentareu vivències gustatives i sensorials, a l'entorn del consum de plantes silvestres sense cocció. Posarem en pràctica diferents tècniques, trucs i receptes que ens permetran incorporar aquestes espècies a la dieta i gaudir d'una alimentació salvatgement nutritiva, vibrant, i plena de vitalitat. I evidentment, degustarem tot allò que hàgim elaborat durant el taller.

- A càrrec de Marta Pons, impulsora del projecte Wild Food Caravan (www.wildfoodcaravan.com). És un projecte sobre rodes que reclama una alimentació saludable, conscient i transformadora. La nostra cuina és crua, vegana i ecològica: plantes, fruites i llavors processades curosament per gaudir d'una experiència deliciosa i nodridora. Lliure d'animals, lliure de gluten, lliure de làctics i lliure de sucres refinats. Oferim un producte únic i artesanal amb matèries primeres d'origen vegetal 100%, ecològic, i amb criteris de temporada i proximitat.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 8€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





13:00 – 14:30 Taller de magdalenes salades elaborades amb farines de cereals antics i plantes silvestres (Glòria Llenas i Natacha Filipi – L'Aresta) 9€, 20 pax.

En aquest taller, prepararem (i tastarem!) magdalenes salades elaborades amb farines de cereals antics. Parlarem de les característiques d'aquestes farines, de les seves propietats, i de com tractar-les en pastisseria. Alhora, hi incorporarem diverses espècies silvestres, de les quals n'aprendrem les propietats i la forma d'emprar-les en el dia a dia. El resultat, unes magdalenes delicioses i altament saludables, que de ben segur no us deixaran indiferents. Un nou concepte de pastisseria és possible, i les varietats tradicionals i plantes silvestres tenen molt a dir-hi, ho descobriràs en aquest taller, no en tinguis cap mena de dubte!

- A càrrec de Gloria Llenas i Natacha Filipi, membres de l'Aresta Cooperativa (arestacooperativa.com), un projecte agroecològic, cooperatiu i autogestionari que té com a objectiu promoure l'agroecologia, la sobirania alimentaria, la cooperació social i un món rural viu. Elaboren pans amb ingredients ecològics, llevat mare natural i forn de llenya. Treballen cooperant amb altres projectes i pageses properes. Potencien la recuperació de farines locals, moltes en molí de pedra, de cereals de varietats antigues, locals i tradicionals. També elaboren altres productes de fleca, com coques, panadons, magdalenes, carquinyolis, galetes o pastissets. Alhora realitzen activitats i tallers a escoles, instituts i altres centres formatius per donar a conèixer i experimentar, mitjançant dinàmiques participatives, l'agroecologia, el cooperativisme i l'autogestió. Desenvolupen també projectes de recerca en els mateixos àmbits per tal de recollir i difondre experiències i aprenentatges col·lectius i contribuir al desenvolupament de pràctiques crítiques i transformadores.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Durada: a diferència de la resta de tallers, aquest té una durada més llarga, d'una hora i mitja.
- Cost: 9€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





16:00 – 17:00 Fem una crema hidratant amb plantatge, malva i calèndula (Marta Dubreuil – Fem Arrels) 8€, 20 pax.

En aquest taller veurem com aprofitar les propietats de les plantes per la nostra pell, i com podem utilitzar-les per fer una crema hidratant natural. Elaborarem una crema de plantatge, malva i calèndula que servirà per pells sensibles. Cada participant disposarà d'apunts i s'emportarà una mostra de la crema que haurem elaborat durant el taller. Un taller fet amb rigor, congeniant ciència i coneixements tradicionals per tal de treure el màxim profit de les propietats de la vegetació silvestre.

- A càrrec de Marta Dubreuil, llicenciada en biologia i doctora en ecologia, i creadora de Fem Arrels (www.femarrels.cat). Fem Arrels és un projecte creat per tractar de fomentar l'interès per les plantes del nostre entorn i els seus usos, i donar a conèixer la gran quantitat de productes que es poden elaborar amb aquestes i els seus derivats. Realitza formació per nens i adults, i elabora i ven productes de cosmètica natural.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 8€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





16:00 – 17:00 Elaboració de diferents tipus de formatge fresc utilitzant herbacol com a quall (Associació el Cingle Vermell) 5€, 20 pax.

Sabeu com es produeix el procés de transformació de la llet per tal d'obtenir-ne formatge? Coneixeu que per dur a terme aquest procés de quallat tradicionalment s'ha utilitzat la flor d'una planta molt semblant a l'escarxofera anomenada herbacol? Us agradaria aprendre a fer diferents tipus de formatge fresc i a més a més degustar-los? En aquest taller elaborareu diferents tipus de formatge fresc a partir de llet de cabra ecològica utilitzant herbacol com a quall; i per comprovar si el resultat ha estat bo i decidir quin faríeu a casa acabareu degustant-los. I és que les plantes no només ens serveixen com a aliment per si mateixes, sinó que fan possible que gaudim d'un producte tant i tant bo com és el formatge, ho sabíeu?

- A càrrec de l'Associació Cingle Vermell (www.facebook.com/associaciocinglevermell/), situada a terme municipal d'Alforja – Baix camp, que vetlla per la recuperació dels oficis antics com a eina per desenvolupar un estil de vida sostenible i respectuós amb l'entorn natural. El projecte, situat en un entorn privilegiat, sota la cinglera del Cingle Vermell està recuperant els oficis de pastor, carboner, formatger artesà, bosquerol, lleter, forner, i hortolà. Tenen un ramat de cabres que pastura per zones forestals tot aclarint el sotabosc, i de la seva llet, amb molta cura i sensibilitat se'n fan els formatges. També elaboren pa de manera artesanal amb forn de llenya, i galetes, magdalenes també amb forn de llenya, tot provinent d'agricultura tradicional i ecològica i aprofitant al màxim els recursos que ens ofereix l'entorn, sempre amb el màxim respecte vers l'entorn natural i cultural.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 5€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





**17:00 – 18:00 Tapetes silvestres (Sandra Galvé – Naturòpata i Assessora Nutricional)
8€, 20 pax.**

Aprendrem a fer tastets originals, fàcils d'elaborar i molt nutritius. Tot plegat aprofitant els sabors, els aromes i la varietat que ens ofereixen les plantes silvestres. Realitzarem receptes plenes de color que ens faran delir alhora que ens aporten valuoses propietats. Vols enriquir els teus menús amb receptes saludables, naturals, fresques i plenes de vida? Doncs vine a gaudir d'aquest taller i d'unes sorprenents i delicioses receptes.

- A càrrec de Sandra Galvé (www.sandragalve.com), titulada en naturopatia, especialitzada en dietètica i nutrició natural, i assessora nutricional. Tracta tot tipus de patologies i desordres basant-se en la reconducció de l'alimentació com a pilar principal de la seva terapèutica. Confecciona plans dietètics personalitzats atenent individualment cada situació. Té un gran bagatge en la realització de cursos de cuina vegetariana i alimentació viva, i xerrades sobre nutrició i salut natural, a més d'un bon nombre d'articles divulgatius. La confecció de batuts es troba a l'ordre de dia d'aquesta professional.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 8€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





17:00 – 18:00 Garrofa: els quirats comestibles (Clara Martín Riu - Menjamiques) 8€, 20 pax.

De la mà de Menjamiques descobrirem diferents maneres ben temptadores d'introduir la garrofa a la nostra dieta (per exemple, coulants), així com les seves propietats. Elaborarem i degustarem unes quantes propostes i, a més, us endureu les receptes a casa! Totes les receptes del taller són sense gluten i sense lactosa. Us hi atreviu?

- A càrrec de Clara Martín Riu, impulsora del projecte Menjamiques (facebook.com/menjamiques/). Menjamiques consisteix en combinar la recuperació dels usos de les plantes autòctones oblidades/menystingudes, amb la seva divulgació a través de l'elaboració de productes alimentaris i tallers de cuina. La primera planta a qui han volgut posar en valor és la garrofa, pel seu interès nutricional i ambiental. Aquesta filosofia els ha dut a participar i col·laborar en fires i mercats com ara el Mercat de les Espècies d'Argençola, el Remeiart de Sta Margarida i els Monjos, i la Fira Orígens d'Olot, entre d'altres.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 8€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





18:00 – 19:00 L'ús dels hidrolats o aigües florals a la cuina (Roser Casellas Ribas) 5€, 20 pax.

El món dels hidrolats és gairebé desconegut a Catalunya, però té un gran potencial a l'hora de la seva utilització a la cuina, a més d'aportar-nos salut. Aprendre què són els hidrolats (o també anomenats aigües florals), com fer-ne a casa, i com utilitzar-los a la cuina. Durem a terme alguns preparats que compartirem i degustarem. Quedareu sorpresos de com la utilització dels hidrolats pot transformar i enriquir la vostra cuina.

- A càrrec de Roser Casellas Ribas. Historiadora, restauradora i arqueòloga de formació. Naturòpata. Actualment centrada en el projecte d'escola de vida El Neix de moviment neorural (permacultura, autosostenibilitat, bosc comestible, plantes medicinals, salut natural...). Divulgadora de temes referents al món de les destil·lacions, la botànica útil i l'ús de perennes comestibles.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 5€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





18:00 – 19:00 Elaboració de vi de nous: una beguda tradicional de les Garrigues (Andreu Culleré i Anna Maria Capdevila - Cooperativa Tres Cadires) 7€, 20 pax.

Coneixeu el vi de nous? En aquest taller us convidem a descobrir com s'elabora i a tastar-lo de la mà de Tres Cadires SCCL. L'origen del vi de nous és desconegut. Se'n troben referències a diferents punts del territori Català, sempre com a licor tradicional del que s'hereta la recepta de generació en generació, essent-ne el vi i les nous verdes els seus dos ingredients principals. El procés d'elaboració es basa en la maceració de les nous verdes en vi negre. A aquest vi macerat se li afegeix sucre i aiguardent (esperit de vi), i tot junt es deixa reposar. El producte final s'haurà quedat amb el color d'un vi marronós, l'olor a licor, la llàgrima de l'ensucrat i el regust final de les nous. Un licor suau de 20º especialment recomanable per endolcir les converses de sobretaula entre amics, familiars i companys, caigut en l'oblit durant anys i del qual ara podem tornar a gaudir. Tots els participants s'enduran 1 litre de vi de nous. Cal portar un pot, ampolla, o recipient hermètic. No us ho perdeu!

- A càrrec d'Andreu Culleré i Anna Maria Capdevila, membres i impulsors de la Cooperativa Tres Cadires, (www.trescadires.cat). El projecte es focalitza en el desenvolupament econòmic i social al territori de les Garrigues i l'Urgell, i es basa en tres eixos:

Tradicció. El Vi de Nous és un licor tradicional de la nostra terra. Tot i que encara se'n fa a moltes llars catalanes, està caient en l'oblit. Volem fer memòria històrica i potenciar la producció i el consum de begudes pròpies.

Territori. El Vi de Nous és part d'un projecte més ampli de desenvolupament local del territori. Per això, les matèries primeres són de la màxima proximitat possible. El vi és de la Cooperativa de Maldà i les nous de Bellpuig. El sucre és de comerç just. El comprem a la cooperativa Alternativa3.

Cooperativisme. Només des de l'economia social, des de posar les persones i no el capital al centre del projecte, volíem tirar endavant aquesta iniciativa. Per això ens hem constituït com a Cooperativa de Treball Associat, tot i els majors costos que això suposa.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 7€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Cal dur un pot o recipient hermètic d'1 litre per endur-se el vi de nous elaborat
- Edats recomanades: de 18 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





19:00 – 20:00 La utilització de l'ortiga en cru: batuts, salses, i molt més. (Albert Fonseca i Mandarine Sky) 6€, 20 pax.

A veure, voleu dir que no us heu equivocat? Què vol dir això de cuina de l'ortiga en cru? Mira, que cuita es pugui menjar perquè la substància urticant desapareix amb l'escalfor encara m'ho crec, però crua! Doncs no, no és cap error, el mateix efecte que fa l'escalfor també el fa la trituració, i per tant l'ortiga és una espècie que podem consumir perfectament en cru sempre i quant estigui degudament trossejada o triturada. En aquest apassionant taller aprendrem a fer batuts, salses, all i oli i d'altres preparats a base d'ortiga en cru, mantenint-ne així totes les propietats. Pot semblar estrany, però de ben segur que si ho proveu us agradarà!

- A càrrec d'Albert Fonseca i Mandarine Sky, recol·lectors del poble de Tuixent. Intenten aprofitar al màxim tot el que hi ha al seu voltant, alhora que procuren aportar tot el que podem a l'entorn. Utilitzen tot tipus de plantes silvestres en el seu dia a dia, i l'ortiga no n'és pas una excepció.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 6€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





19:00 – 20:00 Elaboració de galetes amb cereals antics i plantes silvestres (Associació el Cingle Vermell) TI, 20 pax.

Les galetes, un producte indispensable en la major part de llars, ja sigui per esmorzar, per matar el cuquet a mig matí, com a sobretaula o per berenar, i que tanmateix majoritàriament desconeixem de quins ingredients està format. Podria ser que el desconeixement vingués per la complexitat de la seva elaboració, però res més lluny d'això, fer galetes és senzill, fàcil, ràpid i divertit, i a més a més podem emprar moltíssims productes diferents (tant varietats tradicionals com plantes silvestres) per elaborar-les. En aquest taller aprendrem alguna de les receptes que es poden dur a terme, i després de tastar les galetes que haureu elaborat ja decidiu si manteniu la recepta o hi incorporeu millores a mida pels vostres paladars.

- A càrrec de l'Associació Cingle Vermell (www.facebook.com/associaciocinglevermell/), situada a terme municipal d'Alforja – Baix camp, que vetlla per la recuperació dels oficis antics com a eina per desenvolupar un estil de vida sostenible i respectuós amb l'entorn natural. El projecte, situat en un entorn privilegiat, sota la cinglera del Cingle Vermell està recuperant els oficis de pastor, carboner, formatger artesà, bosquerol, lleter, forner, i hortolà. Tenen un ramat de cabres que pastura per zones forestals tot aclarint el sotabosc, i de la seva llet, amb molta cura i sensibilitat se'n fan els formatges. També elaboren pa de manera artesanal amb forn de llenya, i galetes, magdalenes també amb forn de llenya, tot provinent d'agricultura tradicional i ecològica i aprofitant al màxim els recursos que ens ofereix l'entorn, sempre amb el màxim respecte vers l'entorn natural i cultural.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 5€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Els tallers començaran amb màxima puntualitat. Es recomana ser-hi uns minuts abans de l'hora d'inici.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)





Taller obert durant tot el dia (de 10:30 a 13:00 i de 17:30 a 19:00) Fes el cul de la teva cadira amb fibres vegetals (Jaume Farrés – Cistellaire) 10€, 20 pax.

Les fibres vegetals s'han emprat des de fa mil·lennis arreu del món per a l'elaboració d'objectes tant quotidians com cistells o cadires. A Catalunya, les cadires de boga eren les més freqüents, ja que la boga, com totes les fibres vegetals, proporcionen calidesa a l'hivern i frescor a l'estiu. En aquest taller tothom qui ho desitgi podrà aprendre a fer el seient d'una cadira amb fibres vegetals. En aquest cas no serà amb boga, sinó amb una fibra vegetal ja trenada, per tal que el procés sigui més ràpid, però la tècnica emprada és la mateixa sigui quina sigui la fibra vegetal. Estem segurs, que en Jaume Farrés, amb tota una vida d'experiència fent cistells i culs de cadira serà un mestre inigualable. Per tal de realitzar aquest taller heu de dur una cadira vella, de les d'estructura de fusta, i si pot ser amb el seient no rodó (per facilitar la feina). Quan arribeu a la Jornada la podreu deixar a l'indret on es farà el taller, i en les hores que us vagi bé podreu anar a realitzar-lo, comptant que us caldrà entre una hora i mitja i dues hores per completar el cul de la vostra cadira. Es a dir, es tracta d'un taller obert al qual podeu assistir en l'horari que us vagi millor, ja sigui al matí, a la tarda, o una estona al matí i una a la tarda (i si ja heu après la tècnica, també durant el migdia). Tingueu en compte que el taller estarà situat al costat de l'espai "Etnobotànica en directe", i per tant si ho desitgeu podreu gaudir de les intervencions d'aquest interessantíssim espai mentre feu tranquil·lment el cul de la cadira. El taller inclou la fibra vegetal ja trenada necessària per fer el cul de la vostra cadira, i les inigualables i entranyables explicacions d'en Jaume. Us guardarem les cadires fins l'hora que marxeu de la Jornada, per tal que pugueu gaudir-ne còmodament i sense haver de passejar la cadira amunt i avall.

- A càrrec de Jaume Farrés Vidal, nascut l'any 1936. Ha treballat, i treballa encara ara, amb vímeccs, boga, sarga i canyes tota una vida, materials vegetals senzills però que treballats amb destresa eren utilitzats per als objectes quotidians més diversos. Els sostres de les cases i edificis, fins als anys 70 eren fets amb encanyissats; els culs de les cadires, de boga; els cistells, de vímeccs i canya; els coves per transportar els animals, de vímeccs; les arnes de les abelles, de canya o vidauba en funció de l'indret; les forques, de lledoner; els barrets de cop, de sègol; els raspalls, d'arrel de junça; les palmes, de margalló; la sola de les espadenyes, d'espart; i la llista podria seguir fins a omplir pàgines i pàgines, i es que els cistellaires com en Jaume sabien perfectament com obtenir i treballar amb aquests materials que els oferia l'entorn, amb els quals satisfien totes les necessitats del dia a dia. I podeu estar ben convençuts que el resultat era molt més durador i sostenible que no pas els objectes de plàstic que avui en dia utilitzem per a tot i llencem cada dos per tres. Veniu, participeu, i escolteu, quedareu embadalits amb tot el que el Jaume us explicarà, podeu estar-ne convençuts.





DADES D'INTERÈS

- Els participants hauran de dur la seva cadira vella, preferentment que no sigui de cul rodó. En arribar a la Jornada podeu deixar la cadira al taller, i recollir-la just abans de marxar.
- Cal [inscripció prèvia](#) (20 places)
- Cost: 10€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament al taller. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Plaça de l'Espai Cívic Centre
- Taller obert durant tot el dia. De 10:30 a 13:00 i de 17:30 a 19:00 hi haurà en Jaume per fer les explicacions i ajudar-vos en l'elaboració del cul. Tanmateix, fora d'aquest horari, si ja heu après la tècnica també podreu anar fent el cul de cadira de forma autònoma.
- Temps estimat per completar el taller: entre 1h i mitja i 2h
- Edats recomanades: de 14 a 99 anys

[\(tornar a l'índex tallers\)](#)

