



TASTS

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

- [Descripció general](#)
- [10:30 – 11:30 i 11:30 – 12:30 “Tast de Pans” \(Glòria Llenas i Natacha Filipi – L’Aresta\)](#)
- [12:30 – 13:30 i 13:30 – 14:30 “Tast de Batuts” \(Sandra Galvé – Naturòpata i assessora nutricional\)](#)
- [16:00 – 17:00 i 17:00 – 18:00 “Tast de Flors” \(Airy Gras – Universitat de Barcelona\)](#)
- [18:00 – 19:00 i 19:00 – 20:00 “Tast de Salses” \(Miquel Gironès – Dietista, nutricionista, cuiner\)](#)

Resum: A la Jornada s’hi duran a terme 4 tipus de tasts (Pans, Batuts, Flor, Salses), amb dues sessions de tast per cadascun, i un aforament de 110 participants per sessió. En tots els tasts el denominador comú és la utilització d’espècies silvestres o varietats agrícoles tradicionals, ja sigui emprades mitjançant un mètode de preparació tradicional o adaptades a les noves tendències gastronòmiques. Descobrireu com tradició i avantguarda poden anar de la mà. Gràcies als coneixements tradicionals transmesos de generació en generació, però també a la innovació, podem incorporar a la dieta un gran nombre d’espècies silvestres i varietats tradicionals en desús, amb resultats espectaculars. En cadascun dels tasts podreu degustar entre 10 mostres diferents. La major part estaran elaborades amb plantes silvestres i varietats tradicionals en desús, les quals podreu comparar amb les mostres elaborades amb productes d’ús quotidià. Però el més interessant és que tastareu les mostres sense saber de què estan fetes, i serà després quan descobrireu quins en són els ingredients.

El llarg de tot el tast el presentador us mostrarà la dinàmica seguir, i us explicarà com poder emprar en el vostre dia a dia les espècies i varietats que heu degustat. Per tant, no només tastareu i aprendreu a través dels sentit, sinó que també aprendreu de la mà dels encarregats de presentar els tasts, experts en la matèria i que de ben segur us deixaran bocabadats. En acabar el tast us donarem una llista amb la composició i procés d’elaboració de totes les mostres que heu degustat.

Us facilitarem una llista dels al·lèrgens que incorpora cada mostra per tal que pugueu fer el tast amb tota tranquil·litat. Cada tast es realitzarà dues vegades, de tal forma





que hi pugueu assistir en l'horari que millor us vagi (sessió 1 o sessió 2). Els tasts són gratuïts però cal inscripció prèvia [inscripció prèvia](#) (110 places per sessió)

Interès científic: La major part de mostres avaluades estaran elaborades amb espècies silvestres i varietats agrícoles tradicionals, però algunes d'elles correspondran a productes utilitzats quotidianament, que fàcilment es poden trobar en el mercat.

Amb la incorporació d'aquest segon grup de mostres podreu comparar els gustos quotidians amb els gustos de les mostres elaborades amb plantes silvestres o varietats tradicionals. D'aquesta manera, serà possible obtenir unes dades molt valuoses per constatar si les espècies silvestres i les varietats tradicionals són, en termes organolèptics, tant ben valorades com els productes de consum habitual.

Us donarem també un petit formulari, molt i molt senzill, per tal que anoteu si les diferents mostres us han agradat o no. D'aquesta manera ens estareu ajudant a recollir una informació molt i molt valuosa que ens permetrà conèixer, d'acord amb els gustos actuals, quines són les mostres més ben valorades. Aquesta informació, que serà pública i posarem a disposició de tothom que hi estigui interessat, és molt important per avançar vers l'objectiu que els usos tradicionals de la vegetació passin de l'oblit a la recuperació i permetin també transformar el model agroalimentari actual.

[\(Tornar a l'índex tasts\)](#)





10:30 – 11:30 i 11:30 – 12:30 “Tast de pans” (Glòria Llenas i Natacha Filipi – L’Aresta)

Pa. Dues lletres, molts significats. Avui en dia, massa sovint sembla que el pa siguin les baguettes industrials que recollim a la benzinera, però qualsevol bon forner ens dirà que anomenar pa aquestes baguettes és un sacrilegi. Així doncs, com és un bon pa? Com s’elabora? Quins són els cereals que es fan servir? En aquest tast podreu degustar diferents mostres de pans elaborats amb varietats tradicionals de cereals, que fa segles (si no més) que és cultiven i s’empren precisament per fer pa. Alhora, seran pans fets seguint tot el procés d’elaboració tradicional que requereix un bon pa, Mentre els degusteu, i gràcies al guiatge de la Gloria i la Natacha, aprendreu a identificar les característiques d’un bon pa fet amb una bona farina. Només una dada: tant sols a la comarca de l’Anoia hi havia més de 40 varietats tradicionals de cereals, moltes de les quals panificables. Actualment, no n’hi ha pràcticament cap que es trobi en el mercat. N’hi ha per sucra-hi pa!

- 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 alimentària, 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 pastissos. 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](#) (110 places per sessió). Per accedir als tasts us caldrà el resguard de la inscripció (imprès o mostrat en pantalla) . No cal que passeu pel punt d’informació abans d’accedir als tasts.
- Cost: activitat gratuïta
- Activitat inclosa dins l’**Itinerari Jove** de la Jornada Gastronòmica de les Plantes Oblidades.
- Lloc: sala Polivalent de l’Espai Cívic Centre (C/Trinitat nº 12)
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(Tornar a l’índex tasts\)](#)



**12:30 – 13:30 i 13:30 – 14:30 “Tast de Batuts” (Sandra Galvé – Naturòpata i Assessora Nutricional)**

Els batuts són bons, saludables i fàcils de fer. Perquè no aprofitar-ho doncs per incorporar-hi espècies silvestres que permetin incrementar-ne la diversitat i també les propietats nutricionals? Això és precisament el que descobrireu en aquest tast, amb una desena de mostres de batuts en els quals s’hi ha incorporat una o més espècies silvestres. Alhora, aprendreu allò més important a tenir en compte per fer i consumir aquest tipus d’aliment, i per fer que sigui un bon complement a la dieta quotidiana. El món dels batuts és ampli, divers, i amaga una infinitat de possibilitat, aprofiteu aquest tast per introduir-vos-hi i per comprovar com les espècies silvestres hi encaixen a la perfecció.

- 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](#) (110 places per sessió). Per accedir als tasts us caldrà el resguard de la inscripció (imprès o mostrat en pantalla) . No cal que passeu pel punt d’informació abans d’accedir als tasts.
- Cost: activitat gratuïta
- Activitat inclosa dins l’**Itinerari Jove** de la Jornada Gastronòmica de les Plantes Oblidades.
- Lloc: sala Polivalent de l’Espai Cívic Centre (C/Trinitat nº 12)
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(Tornar a l’índex tasts\)](#)



**16:00 – 17:00 i 17:00 – 18:00 “Tast de Flors” (Airy Gras – Universitat de Barcelona)**

I ara resulta que ens posarem a menjar flors! Doncs si, moltes de les flors que creixen de forma espontània a Catalunya són comestibles (alerta, que també n’hi de tòxiques) i en aquest tast en podràs degustar una desena, de gusts molt variats. Alhora, aprendràs com, quan i on es poden recollir aquestes espècies; fins i tot com es poden cultivar; i per descomptat com es poden utilitzar a la cuina. Una flor mai serà l’element principal d’un plat, però pot ser fonamental per donar-li aquell toc de color i gust que el faci especialment atractiu. Per tant, no us perdeu el tast més primaveral de la jornada.

- A càrrec d’Airy Gras, llicenciada en biologia i investigadora de la Universitat de Barcelona i de l’Institut Botànic. Forma part, juntament amb Ugo D’Ambrosio, Teresa Garnatje, Montse Parada i Joan Vallès, del grup de recerca ETNOBIOFIC (www.etnobioc.cat) dedicat a l’estudi i divulgació de l’etnobotànica dels Països Catalans. Actualment està realitzant la tesis doctoral consistent precisament en l’estudi etnobotànic de la comarca de les Garrigues, d’on és precisament originària. Fruit de les seves converses amb avis, i també de les seves arrels rurals a les Garrigues, és a hores d’ara una gran experta en usos que tradicionalment s’havien donat a les plantes silvestres; coneixent una gran quantitat d’espècies útils i amb moltíssimes aplicacions interessants.

DADES D’INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (110 places per sessió). Per accedir als tasts us caldrà el resguard de la inscripció (imprès o mostrat en pantalla) . No cal que passeu pel punt d’informació abans d’accedir als tasts.
- Cost: activitat gratuïta
- Activitat inclosa dins l’**Itinerari Jove** de la Jornada Gastronòmica de les Plantes Oblidades.
- Lloc: sala Polivalent de l’Espai Cívic Centre (C/Trinitat nº 12)
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(Tornar a l’índex tasts\)](#)





18:00 – 19:00 i 19:00 – 20:00 “Tast de Salses” (Miquel Gironès – Dietista, nutricionista, cuiner)

Creus que les maioneses, els all i olis, i les salses en general sempre tenen el mateix gust? T'agradaria descobrir una forma senzilla per fer que les sales siguin més variades, i també més bones i saludables? En aquest tast descobriràs com les espècies silvestres permeten obtenir una gran diversitat de salses amb les quals, mai millor dir, te'n lleparàs els dits. En aquest tast també aprendràs com elaborar les salses degustades i com incorporar-hi les diferents espècies silvestres, per tal que fer-les a casa sigui “pa sucat amb oli”. No et perdis aquest tast, n'hi ha “per sucar-hi pa”!

- A càrrec de Miquel Gironès. Dietista, nutricionista, i cuiner. Aquest jove és un apassionat per l'alimentació, passió que transmet i encomana en tot allò que fa. Apassionat del bon menjar fet amb bons ingredients, en Miquel s'aixeca i se'n va a dormir pensant en menjar. Experimentador 24/7. Cuiner en restaurants de cuina d'autor i iots privats. Creativitat i energia pura en tots els seus projectes. Te'l perdràs en directe en aquesta ocasió?

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (110 places per sessió). Per accedir als tasts us caldrà el resguard de la inscripció (imprès o mostrat en pantalla) . No cal que passeu pel punt d'informació abans d'accedir als tasts.
- Cost: activitat gratuïta
- Activitat inclosa dins l'**Itinerari Jove** de la Jornada Gastronòmica de les Plantes Oblidades.
- Lloc: sala Polivalent de l'Espai Cívic Centre (C/Trinitat nº 12)
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(Tornar a l'índex tasts\)](#)

