

NOVES PLANTES PEL SISTEMA ALIMENTARI BARCELONÍ

Abans, les persones menjàvem habitualment unes 100 espècies de plantes silvestres: lletsó, xicoira, borraina, verdolaga, cuscullera... et sonen?

Les darreres dècades hem oblidat quasi tot el que sabíem sobre plantes silvestres comestibles.

T'imagines que viatgem en el temps i tornem a aprofitar aquestes plantes? T'imagines que redescobrim nous gustos, colors i textures per explorar a la cuina?

Això és el que pretén el projecte **'NOVES PLANTES PEL SISTEMA ALIMENTARI BARCELONÍ'**.

El projecte, impulsat pel col·lectiu Eixarcolant i finançat per l'Ajuntament de Barcelona, té l'objectiu de millorar les possibilitats d'accés al consum de plantes silvestres comestibles per tal d'incrementar la resiliència alimentària de la nostra ciutat.

Des de la XAMEC -La Xarxa agroecològica de menjadors escolars de Catalunya-, i juntament amb la central de compres ecològiques "Ecocentral", apostem per la recuperació dels usos gastronòmics de plantes silvestres, perquè poden contribuir a:

DIVERSIFICAR I ENRIQUIR LA NOSTRA DIETA.

DIVERSIFICAR LES EXPLOTACIONS AGRÀRIES

ADAPTAR-NOS AL CANVI CLIMÀTIC

Per això, hem estat experimentant i juntament amb la pagesia, hem aconseguit comercialitzar plantes silvestres comestibles (principalment colitx i verdolaga) i ara els cuinarem als menjadors escolars de set escoles de Barcelona.


Per això aquest mes trobaràs algunes preparacions al menú de l'escola amb aquestes plantes.



T'agrada la idea??

Doncs prepara't perquè a poc a poc anirem recuperant aquestes espècies silvestres, que tenen un sabor suau i un munt de propietats nutritives.

Als menjadors de La Xupxup aquest mes de maig farem pesto i beixamel de colitx i una truita de carbassó amb plantes silvestres com el colitxo, el blet negre, el blet blanc i el lletsó. Us mantindrem informats a través de la nostra newsletter de com evoluciona el projecte; també pots anar veient els resultats al nostre instagram

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



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|---|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| -Trinxat de verdures amb oli d'all -Pernilet de pollastre halal rostit amb herbes i amanida -Fruita 6 | -Humus de cigrons amb crudités i pa de pitta -Truita de patates, porros i alls tendres amb amanida -Fruita 7 | -Macarrons amb beixamel d'espínacs -Bunyols casolans de llentia vermella amb amanida -Iogurt 8 | -Arròs integral amb s/ de carbassa escalivada -Cigrons amb romesco i amanida -Iogurt 2 | -Amanida complerta (fulla, crudités, llavors, germinats i encurtits) -Hamburguesa de vedella i porc amb patates i ketchup casolà -Fruita 3 |
| -Patata i verdura rostida -Pollastre halal amb s/barbacoa casolana i amanida -Fruita 13 | -Espirals integrals amb s/ de tomàquet i formatge ratllat -Verat al forn amb all i julivert i amanida -Fruita 14 | -Caldós de mongeta blanca -Arròs integral amb samfaina de primavera -Fruita 15 | -Arròs integral amb dauets de carbassó -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 9 | -Patata, bledes i pastanaga al vapor -Llenties especiades -Fruita 10 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| -Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza casolana de formatge i verdures amb amanida -Fruita 20 | -Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza casolana de formatge i verdures amb amanida -Fruita 21 | -Patata i coliflor amb beixamel -Estofat de llegums amb verdures i amanida -Fruita 22 | -Cigrons amb sofregit i nyores -Croquetes casolanes de mill amb amanida -Fruita 23 | -Fideuà de peix amb alloli de colitxos* -Truita d'espínacs amb amanida -Fruita 24 |
| -Crema de verdures de temporada -Pastís de mill i formatge amb amanida -Fruita 27 | -Patata i verdura de temporada rostida -Falafel casolà amb amanida, s/ de tahine i pa de pitta -Iogurt 28 | -Llenties estofades amb verdures -Truita de patates, carbassó i mesclum de silvestres* amb amanida -Fruita 29 | -Macarrons amb pesto de colitxos* -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita 30 | -Arròs 3 delícies (porro, pèsols i pastanagues) -Mandonguilles casolanes de pollastre halal amb amanida -Fruita 31 |

Aquest menú ha estat elaborat per La XupXup i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)

Els nostres productes ecològics estan certificats i garantits pels segells d' **Intereco** i **Ecolocal**

El 100% de les nostres verdures i fruites són de producció ecològica de proximitat i de temporada (excepte el pèsol)

Totes les farines, els cereals, la pasta i les llenties vermelles són ecològiques i de proximitat.

Els arrossos i la resta de llegums dependran de les collites de cada any.

Els iogurts, la llet, els ous durs i els de la truita són frescos, sencers, de producció ecològica i de productors catalans

La carn de vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans". El pollastre és de sacrifici halal

El peix fresc prové de les costes del Mediterrani i del Cantàbric i es pesca seguint mètodes respectuosos

Els fruits secs són ecològics i del camp de Tarragona i el pa s'elabora de manera tradicional a "Cal Forner"

Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina verge ecològic de La Granadella (Lleida)

Podeu trobar més informació a www.laxupxup.cat i al nostre instagram [laxupxup_cuinalescola](https://www.instagram.com/laxupxup_cuinalescola)

*Aquests plats formen part del projecte "Plantes comestibles pel sistema alimentari barceloní" en col·laboració amb el col·lectiu "Eixarcolant" i la "Xamec" - Xarxa agroecològica de menjadors escolars de Catalunya-

-  Menú de cullera
-  Menú tradicional
-  Peix fresc de costa
-  Menú de festa

