

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 -Hamburguesa de llegums amb herbes i amanida -Fruita 6	-Humus de cigrons amb crudités i pa de pitta -Mill saltat amb porros i alls tendres amb amanida -Fruita 7	-Macarrons amb oli d'espínacs -Bunyols casolans de llientia vermella amb amanida -Compota 8	-Arròs integral amb s/ de carbassa escalivada -Cigrons amb romesco i amanida -Compota  2	-Amanida complerta (fulla, crudités, llavors, germinats i encurtits) -Hamburguesa de llegums amb patates i ketchup casolà -Fruita 3
-Patata i verdura rostida -Hamburguesa de llegums amb amanida -Fruita 13	-Espirals integrals amb s/ de tomàquet -Veguenuggets de tofu i shitate amb amanida -Fruita 14	-Caldós de mongeta blanca -Arròs integral amb samfaina de primavera -Fruita  15	-Crema de carbassó amb crotons de pa torrat -Falafels amb amanida -Fruita 16	-Patata, bledes i pastanaga al vapor -Llenties especiades -Fruita 10
20	21	22	23	24
-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita 20	-Crema de carbassa amb llenties vermelles -Pizza casolana de verdures amb amanida -Fruita 21	-Patata i coliflor -Estofat de llegums amb verdures i amanida -Fruita 22	-Cigrons amb sofregit i nyores -Mill saltat amb amanida -Fruita 23	-Fideuà vegetal -Hamburguesa de llegums i espínacs amb amanida -Fruita 24
27	28	29	30	31
-Crema de verdures de temporada -Pastís de mill i cigrons amb amanida -Fruita 27	-Patata i verdura de temporada rostida -Falafel casolà amb amanida, s/ de tahine i pa de pitta -Compota 28	-Llenties estofades amb verdures -Patates amb saltat de carbassó i plantes silvestres* amb amanida -Fruita 29	-Macarrons amb oli de colitxos* -Veguenuggets de tofu i shitate amb amanida -Fruita 30	-Arròs 3 delícies (porro, pèsols i pastanagues) -Mandonguilles casolanes de llegums 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

