

# NOVES PLANTES PEL SISTEMA ALIMENTARI BARCELONÍ

Abans, les persones menjàvem habitualment unes 100 espècies de plantes silvestres: lletsó, xicoira, borraïna, 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
			-Fideuà de verdures -Truita de porros i alls tendres amb amanida -Fruita	<b>PICNIC DE SORTIDA CULTURAL</b> -Entrepà de xoriço ibèric -Boletes d'arròs i bacallà, bastonets de pastanaga i tomaquets xerri -Poma
29	30	1	2	3
-Trinxat de patata i verdura de temporada amb oli d'all -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita	-Mill amb oli d'herbes i alfàbrega -Magre de porc estofat amb verdures i bolets i amanida -Fruita	-Guisat de lleties amb sofregit de verdures -Arròs integral amb dauets de carbassó, carbassa i porros -Fruita	-Macarrons amb s/de verdures escalivades -Peix fresc s/mercat amb amanida -Compota/Gelatina	-Crema de carbassó i porros -Truita de patates i ceba amb amanida -Fruita
6	7	8	9	10
-Arròs integral amb samfaina de primavera -Cigrons amb romesco d'avellanès i cruditès -Fruita	-Crema de pèsols -Spaguettis amb bolonyesa de carn mixta i amanida -Fruita	-Trinxat de patata i verdures de temporada amb oli d'all -Maire arrebossada amb amanida -Fruita	-Lleties estofades amb tomàquet i verdures -Truita d'espínacs i patates amb amanida -Fruita	
13	14	15	16	17
	-Crema de verdures i llegums -Truita de patata, carbassó i colitxos* amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita	-Patata i coliflor amb oli de colitxos* -Pernilet de pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita	-Tallarins amb verdures de temporada -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita	-Mongetes blanques guisades amb all i julivert -Arròs amb s/ de tomàquet, pastanaga i carbassó -Fruita
20	21	22	23	24
-Lleties especiades -Verat al forn amb tomàquet i amanida -Compota/Gelatina	-Crema de carbassó -Arròs a la cubana amb ou dur i amanida -Fruita	-Patata, bledes i carbassa rostides al forn -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita	-Macarrons amb oli de colitxos* -Boletes de bacallà i arròs amb amanida -Fruita	-Amanida completa amb fulla, cruditès, germinats, llavors i encurtits -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà amb panet -Fruita
27	28	29	30	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 lleties 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 al forn Elias amb farina semi-integral ecològica  
 Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològica verge extra de la Granadella (Lleida).  
 Podeu trobar més informació a [www.laxupxup.cat](http://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

