

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 patata i verdura de temporada amb oli d'all -Ales de pollastre ecològic amb s/barbacoa i amanida -Fruita 6	-Mill amb oli d'herbes i alfàbrega -Magre de porc estofat amb verdures i bolets i amanida -Fruita 7	-Guisat de lleties amb sofregit de verdures -Arròs integral amb dauets de carbassó, carbassa i porros -Fruita  8	-Fideuà de verdures amb allioli casolà (de llet) -Pollastre a la planxa amb amanida -Fruita 2	PICNIC DE SORTIDA CULTURAL -Entrepà de xoriço ibèric -Boletes d'arròs i bacallà, bastonets de pastanaga i tomaquets xerri -Poma 3
-Arròs integral amb samfaina de primavera -Cigrons amb romesco d'avellanes i cruditès -Fruita  13	-Crema de pèsols -Spaguettis amb bolonyesa de carn mixta i formatge ratllat amb amanida -Fruita 14	-Trinxat de patata i verdures de temporada amb oli d'all -Maire arrebossada s/ou amb amanida -Fruita 15	-Macarrons amb s/de verdures escalivades -Peix fresc s/mercat amb amanida -Iogurt  9	-Crema de carbassó i porros -Pollastre amb patates i ceba amb amanida -Fruita  10
20	21	22	23	24
-Crema de verdures i llegums -Peix a la planxa amb patata, carbassó i colitxos* amb pa amb tomàquet i amanida -Fruita 20	-Crema de verdures i llegums -Patata i coliflor amb beixamel de colitxos* -Pernilet de pollastre rostit amb herbes i amanida -Fruita 21	-Patata, bledes i carbassa rostides al forn -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita 22	-Tallarins amb verdures de temporada -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita  23	-Mongetes blanques guisades amb all i julivert -Arròs amb s/ de tomàquet, pastanaga i carbassó -Fruita  24
27	28	29	30	31
-Lleties especiades -Verat al forn amb tomàquet i amanida -Iogurt 27	-Crema de carbassó -Arròs a la cubana amb pollastre i amanida -Fruita 28	-Patata, bledes i carbassa rostides al forn -Estofat de pollastre amb verdures i amanida -Fruita 29	-Macarrons amb oli de colitxos* -Boletes de bacallà i arròs amb amanida -Fruita 30	-Amanida completa amb fulla, cruditès, germinats, llavors i encurtits -Hamburguesa de vedella i porc amb patates braves i ketchup casolà amb panet -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 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 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

