

ESPAI SOCIAL DE DIVULGACIÓ DE CUINA I ALIMENTACIÓ SALUDABLE

✓ **COMPROMÍS
AMB LA COMUNITAT**

○ CONSUM

○ AIGUA

○ ENERGIA

○ MOBILITAT

○ RESIDUS



La tria i compra dels aliments és una de les accions que atorguen més poder al ciutadà a l'hora d'influir sobre el model de consum i les xarxes de producció i distribució.

Cuinar productes frescos, de proximitat i conreats d'acord amb criteris ecològics contribueix a seguir una dieta més saludable, així com a fomentar una economia local més sostenible i respectuosa amb el territori i les persones.

QUÈ ÉS UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

Una alimentació saludable és un factor determinant del benestar i la qualitat de vida. Ha de ser suficient, completa, variada, segura i equilibrada, però també adaptada a les característiques individuals de cada persona.



Si els aliments frescos i de qualitat es cuinen tenint en compte les millors tècniques per evitar la degradació dels components, aporten el valor energètic i nutritiu necessari per a un bon estat de salut.

QUÈ APORTEN ELS ALIMENTS DE TEMPORADA?

Els aliments més saludables i en equilibri amb l'entorn, com els de la dieta mediterrània a casa nostra, són els propis de cada època de l'any.

Tot i que les xarxes de comerç internacional actuals permeten tenir accés a una gran varietat de productes de tot el món, sigui quin sigui el moment del cicle anual, consumir els aliments locals de temporada aporta beneficis ambientals, econòmics i socials per al territori.

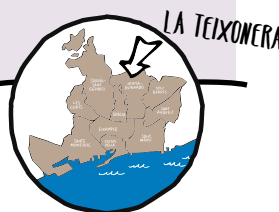


UN EXEMPLE



L'**Espai Cuina'm** és una aula amb cuina impulsada per l'Associació de Comerciants del Mercat de la Vall d'Hebron on es fan activitats i tallers relacionats amb l'alimentació saludable.

Espai Cuina'm
Associació de Comerciants del Mercat de la Vall d'Hebron
Passeig de la Vall d'Hebron, 130
Barri de la Teixonera
Districte d'Horta-Guinardó



Com va sorgir aquesta iniciativa?

El Mercat de la Vall d'Hebron està situat en un lloc una mica apartat, per la qual cosa vam buscar alguna activitat que fes venir la gent. Tenint en compte que som en un mercat, ens va semblar que crear un espai per promoure un estil de vida saludable en relació amb l'alimentació era una bona idea. Això també ens permet donar a conèixer els productes de temporada i de proximitat. Ens manca força educació en aquest àmbit.

Com està concebuda l'aula?

Com una aula gastronòmica on les persones i entitats poden venir a fer cuina o assistir a tallers que hi estan relacionats, per exemple sobre com es fa el pa, d'autonomia a la cuina per a adolescents o en anglès per millorar l'idioma... Bàsicament és cuina de mercat amb algun truc. Volem que sigui una activitat per a la gent, pràctica i propera, i no una eina de màrqueting per donar bona imatge al mercat.

Està oberta a tothom?

Un dels nostres objectius és que es converteixi en un espai de trobada social. Venen homes que s'han quedat sols i volen aprendre a cuinar, senyores que volen petar la xerrada, nens, adolescents... També fem festes d'aniversari, casals de nens i d'avis, comiats de solters... Estem oberts a totes les edats.

Quines altres activitats teniu previstes?

Quan el mercat on som s'hagi acabat de remodelar disposarem d'un hort de 1.000 metres quadrats, el més gran d'Europa en un mercat. La nostra idea és que puguin venir escoles de Barcelona que no disposen d'espai a les seves instal·lacions per aprendre com es conreen els aliments.

També volem fer xerrades de prevenció sobre alimentació i càncer, en col·laboració amb els ambulatoris, hospitals, etc., ja que la dieta és molt important per afrontar aquest tipus de malalties.

Com valoren la iniciativa els paradistes del mercat?

Crec que cada cop s'adonen més del que aporta aquest dinamisme que s'està creant al mercat. La gent està responent molt bé i contínuament en ve de nova. A més, la diversitat dels tallers fa que el públic sigui molt ampli i divers. I els talleristes compren els aliments a les parades del mercat de manera rotacional.

RECOMANACIONS

Si voleu impulsar una iniciativa social com la de l'Espai Cuina'm per afavorir el consum de productes frescos i de proximitat mitjançant tallers de cuina i alimentació, us podeu posar en contacte amb ells per demanar-los assessorament i suport tècnic.

Per a més informació:

- Espai Cuina'm, Mercat de la Vall d'Hebron
- Alimentació saludable, Agència de Salut Pública de Catalunya
- Alimentació saludable, Diputació de Barcelona



Accés directe a totes les adreces web d'interès:

<http://lameva.barcelona.cat/barcelonasostenible/ca/node/11208>



Més iniciatives dels comerços a:

<http://lameva.barcelona.cat/barcelonasostenible/ca/node/11208>

Rezero

Fundació prevenció residus i consum

Comerç verd

<http://comercverd.rezero.cat/>

info@rezero.cat

936 686 107



Ajuntament de Barcelona

Comerç + Sostenible

<http://barcelona.cat/comercsostenible>

acciosostenible@bcn.cat

932 562 593