

MEMÒRIA TÈCNICA; CONSULTORIA I ASSISTÈNCIA TÈCNICA PER A L'IMPULS DEL PALLARS JUSSÀ COM A TERRITORI INNOVADOR EN LA GASTRONOMIA DE MUNTANYA - Resum de les accions desenvolupades - 2019

5. ANNEXOS



Consell Comarcal del Pallars Jussà



Generalitat
de Catalunya



Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya
en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local.

Índex

Índex.....	2
BLOC 1.....	3
ANNEX 1. MODEL FITXES D'IDENTIFICACIÓ	3
ANNEX 2. MODEL DE FITXA D'EXPLORACIÓ.....	5
ANNEX 3. MODEL DE FITXA DE DEFINICIÓ.....	12
BLOC 2.....	15
ANNEX 4. PRESENTACIÓ I RECEPTES.....	16
BLOC 3.....	47
ANNEX 5. PRESENTACIÓ SESSIÓ 23/09/2019	47
ANNEX 6. PRESENTACIÓ SESSIÓ 23/01/20.....	49
ANNEX 7. FITXES OPERATIVES.....	53
BLOC 4.....	73
ANNEX 8. RECURR INFORMACIÓ, FASE EXPLORACIÓ_BENCHMARKING.....	73
ANNEX 9. RECURR DE TOTES LES ACCIONS, PARTICIPANTS... DEL PROGRAMA ATG	75
ANNEX 10. GUIÓ ENTREVISTES	88

BLOC 1

ANNEX 1. MODEL FITXES D'IDENTIFICACIÓ

Dades de l'empresa sol·licitant

Nom de l'empresa:

Nom comercial (en cas de ser diferent de l'anterior):

Forma jurídica (S.A., S.L., etc):

Dades de contacte

Persona de contacte:

Adreça:

Població:

Número de telèfon:

Correu electrònic:

Descripció de l'activitat actual

Activitat que realitza i producte principal:

Data d'inici de la activitat de l'empresa:

Número de referències de producte actuals:

Data del darrer llançament de producte:

Número de treballadors:

Increment de treballadors en els darrers 5 anys:

Àmbit de comercialització del producte:

- Local
- Autonòmic
- Estatal

Disposes d'algun distintiu de qualitat i/o certificació ecològica?

Has participat en campanyes de promoció o projectes relacionats amb l'alimentació equilibrada, sana, saludable i/o sostenible? Detalla-les.

Has participat en accions o has col·laborat anteriorment amb el programa Al teu gust, aliments del Pallars. Concreta-les.

Objectius esperats

Què vols aconseguir amb aquest procés d'innovació?

- Vull millorar un producte propi
- Vull millorar els meus processos
- Vull desenvolupar un nou producte
- Altres:

Describeix breument les característiques principals del projecte/producte que vols desenvolupar i els objectius o valors en els que se sustenta. També els productes amb els que tens previst treballar i el seu origen:

Quin impacte creus que tindrà al territori en termes socials, econòmics o ambientals?

ANNEX 2. MODEL DE FITXA D'EXPLORACIÓ

FASE 2: EXPLORACIÓ

1. LA NOSTRA EMPRESA

1.1 La nostra història

Recordar perquè fem el que fem i per quin motiu vam iniciar l'empresa, és el primer pas per plantejar una innovació o un pla de millora. Fem una mica de memòria...

Com vam començar l'activitat?

On va ser?

Perquè?

1.2 Què som?

Mirem de definir amb el mínim de paraules possibles que és el nostre negoci.

1.3 La nostra missió

La missió d'una empresa és allò que aporta a la societat.

Descriure breument la nostra missió:

1.4 Quins són els nostres valors?

Els valors són allò que ens fa destacar sobre la competència i els motius pels quals un consumidor ha d'acudir a nosaltres i no pas a un altre.

Què és el que ens distingeix?

1.5 DAFO

Per trobar estratègies adaptades a les nostres necessitats haurem de tenir molt clar quines són les nostres Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats, és a dir, un anàlisi DAFO.

Debilitats: Elements, recursos, habilitats o actituds que ens manquen i/o factors que constitueixen barreres a l'hora de garantir el bon funcionament de l'organització del negoci.

Amenaces: Situacions negatives, externes al projecte, que poden atemptar contra el mateix i arribar a perjudicar-lo.

Fortaleses: Atributs que permeten generar avantatge competitiu sobre la competència.

Oportunitats: Factors positius que es generen a l'entorn i que poden ser aprofitats. Circumstàncies que milloren el meu rendiment.

	Debilitats	Amenaces	Fortaleses	Oportunitats
<u>Instal·lacions</u> Mida i estat				
<u>Equip humà</u> Disponibilitat, nombre, flexibilitat				
<u>Competència</u> Empreses de l'entorn				
<u>Producte</u> Qualitat, necessitat de millora o actualització				
<u>Entorn</u> Ubicació i accessibilitat				
<u>Coneixement</u> Grau de formació, expertesa i professionalitat				

Altres				
--------	--	--	--	--

Indicar a continuació el resultat de l'anàlisi DAFO:

<u>Debilitats</u>
<u>Amenaces</u>
<u>Fortaleses</u>
<u>Oportunitats</u>

1.6 Equip Humà

A l'hora de millorar un negoci és important valorar en quina situació es troba la nostra plantilla de treballadors així com de ser conscients del nivell d'experiència de l'empresa.

Puntuar de l'1 al 10 les següents capacitats de l'equip humà de la nostre empresa:

Expertesa:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Formació:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Motivació:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Indicar quines propostes de millora es poden aplicar?

1. 2. 3.

2. El nostre client

2.1 Anàlisi del consumidor actual

En primer lloc cal identificar les necessitats del nostre client final i trobar la forma de cobrir-les diferenciant-nos per sobre de la competència. Per a fer això, primer de tot, hem de conèixer bé, els nostres consumidors i el que volen de nosaltres.

- Qui es el nostre client actual?

- 1.
- 2.
- 3.

- Quina necessitat satisfem?

- Què busca en nosaltres el nostre client?

- Perquè el client opta per nosaltres abans que per la competència?

2.2 Millorar el tracte amb el client

A més a més de garantir una bona experiència al client, no hem de deixar de progressar i de créixer paral·lelament a les necessitats i tendències de la societat actual, per tant s'ha de fer un plantejament per a trobar oportunitats de millora de cara al tracte amb el client.

- Com podem millorar l'experiència del consumidor quan escull el nostre producte?

- Com podem potenciar allò que el nostre consumidor busca en nosaltres i que ens diferencia de la competència?

- Com podem arribar a més gent?

- Com podem satisfer les necessitats del nostre consumidor potencial?

- Perquè algú hauria d'optar per la competència enlloc de pel nostre producte?

3. El nostre producte

3.1 El nostre producte actual al mercat

Abans de donar el pas de crear un nou producte hem de saber gestionar el nostre producte actual així com tenir clar en quin punt ens trobem en el camí de millora. Aprendre a identificar el meu producte actual em pot portar a detectar oportunitats de millora immediates per a poder donar els primers passos en la innovació de forma coherent i segura.

Quins productes com el nostre hi ha al mercat?

Quins es venen més?

Quin dels nostres productes tenen més sortida?

Seria convenient prescindir d'un dels nostres productes per potenciar-ne d'altres?

Quins són els valors principals que caracteritzen el nostre producte i que el diferencien de la competència?

ANNEX 3. MODEL DE FITXA DE DEFINICIÓ

FASE 3: DEFINICIÓ

Projecció de futur

a. Potenciar el nostre negoci

En el bloc de l'autoanàlisi de la fase d'exploració em descrit el nostre DAFO i, en aquest apartat, farem un exercici per a aprofitar les oportunitats, potenciar les fortaleeses, aprendre a gestionar les amenaces i transformar les debilitats en fortaleeses.

Debilitats:

Com les podem transformar?

Amenaces:

Les podem evitar? Com?

Com reaccionen altres competidors davant les mateixes amenaces?

Tenim recursos per a que deixi de ser una amenaça?

Fortaleeses:

De quina manera podem aprofitar al màxim les fortaleeses per millorar la nostre competitivitat?

Oportunitats:

Com les podem millorar o transformar?

Podem aprofitar una circumstància determinada per actuar?

Hi ha alguna tendència per a la que es pugui apostar sense que impliqui una inversió important?

És bon moment per fer una inversió en algun aspecte?

Indica a continuació el resultat d'aquest exercici

Debilitats

Amenaces

Fortaleeses

Oportunitats

b. Desenvolupament de producte

Havent determinat els valors de producte, entès la nostre posició al mercat actual i detectat quines referències tenen més sortida i quines no, ens trobem en millor disposició per a iniciar el desenvolupament d'un nou producte seguint la línia dels valors primordials que ha de complir.

Podem crear un nou producte amb els recursos de què disposem?

Podem augmentar la varietat existent?

Marcar quina de les següents accions es podrien emprendre per a millorar el producte actual:

- Reformular el producte
- Invertir en maquinària
- Efectuar anàlisi organolèptic (a nivell intern o externalitat)
- Invertir en un nou packaging
- Invertir en un nou tractament de conservació
- Millorar la matèria prima amb la qual treballem
- Altres*

1.3 Pla d'actuació

En base a tot el treball fet fins ara, decidir quines són les accions que s'han d'emprendre a partir d'ara per a millorar l'empresa.

Per a fer-ho hem de definir què és el que volem (escollir un sol objectiu, el que més convingui segons l'anàlisi fet fins ara) i descriure quines són les accions que ens portaran a assolir-ho responnent a les següents preguntes:

Què volem aconseguir?

Com beneficiarem al nostre client?

--

Com ho podem aconseguir?:

- **Acció 1**

Descripció:

Com:

Quin benefici obtindrem:

Limitació? (Motiu pel qual encara no ho hem fet)

Solució/ns a la limitació?

- **Acció 2**

Descripció:

Com:

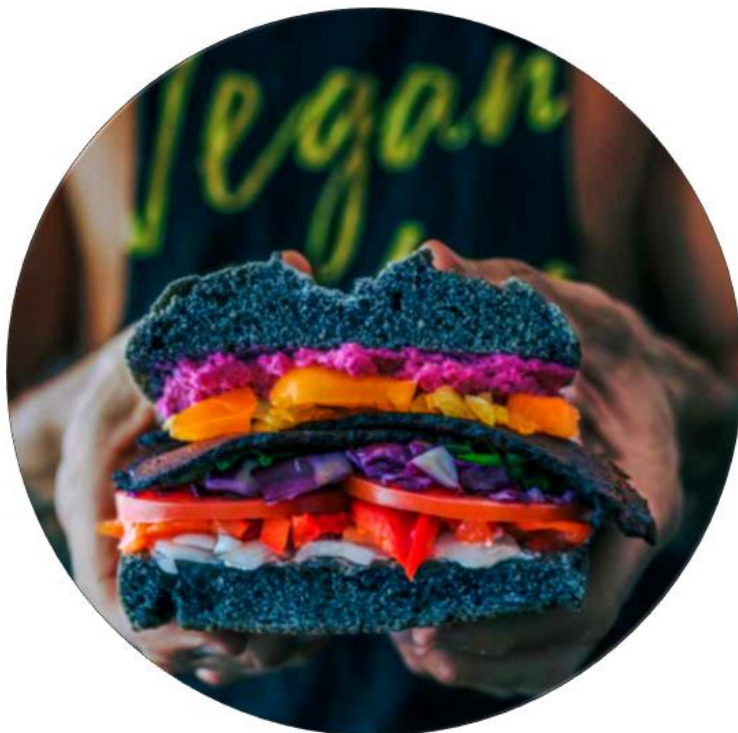
Quin benefici obtindrem:

Limitació? (Motiu pel qual encara no ho hem fet)

Solució/ns a la limitació?

BLOC 2

ANNEX 4. PRESENTACIÓ I RECEPTES



Vegetarians i vegans, un fenomen global

La cultura i l'estil de vida *veggie* troba cada vegada
més acollida en el *mainstream*



The Economist... ha batejat el 2019 com el "any del vegà" on la cultura i mentalitat vegana troben acollida en el *mainstream*



FLEXITARIANS



VEGETARIANS



VEGANS



Taxonomia de les 3 dietes que conformen el món *veggie*

Font: Lantern^oPapers | The Green Revolution 2019





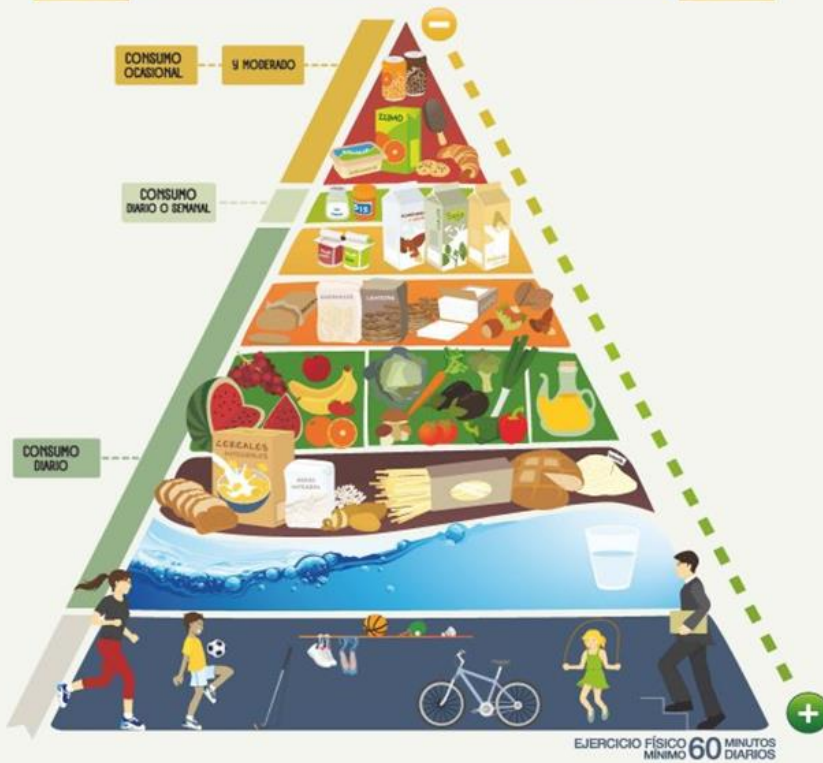
... esta comprovat que **seguir una dieta vegetariana** proporciona una **major aportació d'hidrats de carboni, fibra, magnesi, bor, vitamines K, B9, C y E i antioxidants** (sobretot carotenoides) alhora que una **menor aportació de greixos saturats, colesterol, proteïna animal i sodi**, essent adequacions pel manteniment d'un òptim estat de salut.

Les persones que segueixen dietes vegetarianes ben planificades presenten...

MENOR RISC				
d'obesitat	d'hipertensió arterial	de diabetis tipus II	d'hipercolesterolemia	d'alguns tipus de càncer

MILLORES					
Control de pes	Pressió sanguínia més baixa	Control de diabetis	Un cor sa	Prevenió del càncer	Relació amb el calci

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGANA SALUDABLE



AGENCY FOR
Anime! Beat
ETHICAL COMMUNICATION

INIA
uve
Unión Vegetariana
Española



alicia

El Plato Vegetal

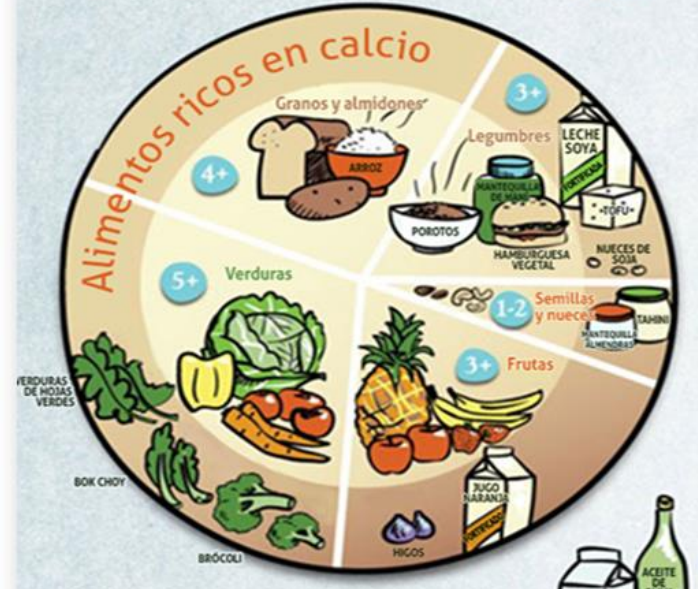


Vitamina D

Además



Omega 3



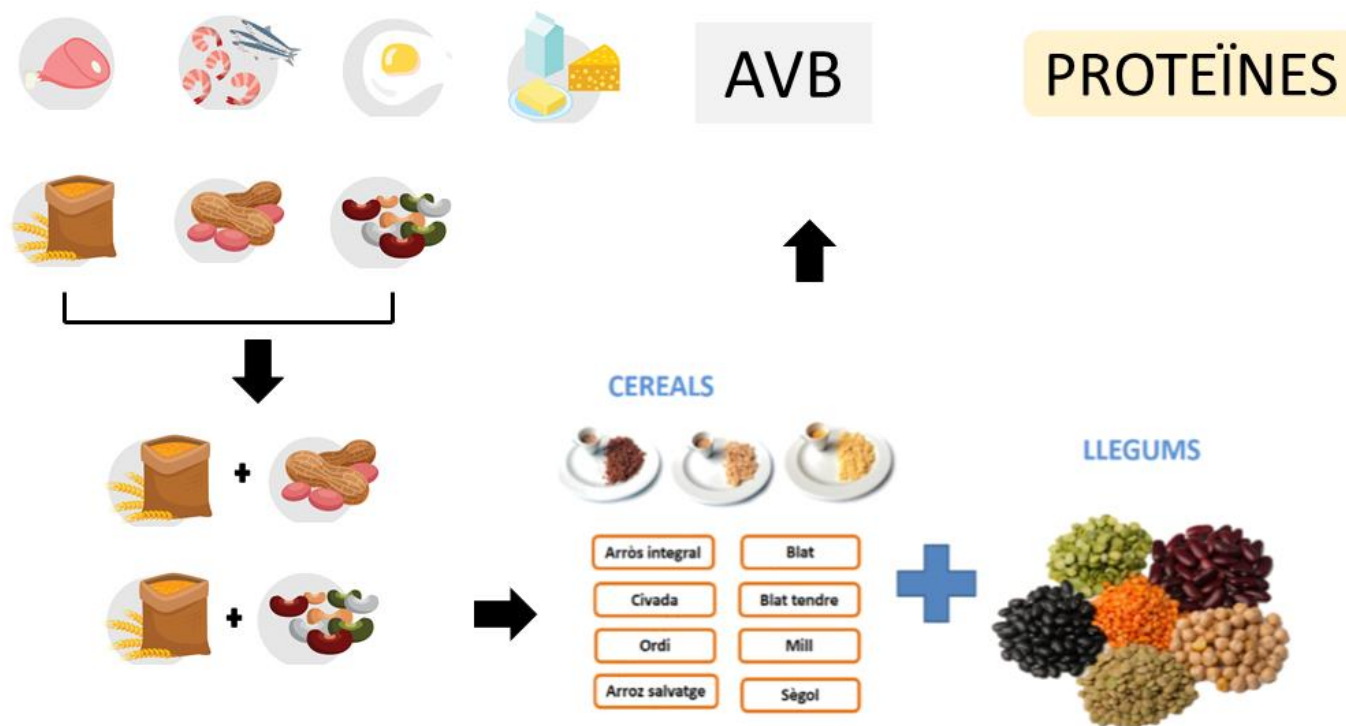
Opcional

Virginia Messina, PHD, RD
 VeganForHer.com
 Ilustración por Ari Evergreen
 Traducción Fuente Vegana



alicia

Els principals aliments rics en **proteïnes** son:





Però, a què equival una porció d'aliment proteic de qualitat?

RACIONS APROXIMADES (Adults)	
Llegums	Un plat ple
Llegum + cereals	Un plat ple meitat de cada, o una mica més de llegums que de cereals
Tofu, seitan, tempeh	Una porció de la mida de la mesura de la mà
Soja texturitzada	Mig got (deshidratada)
Ous	1 – 2 unitats
Làctics o derivats de soja	1 got / 2 iogurts / 100 gr formatge fresc / 40 gr formatge semi
Fruits secs	Un grapat (25-30 gr)

Els principals aliments rics en ferro son:



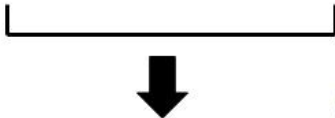
(vísceres i carns en general)

Ferro hemo, absorció ràpida



Ferro NO hemo, absorció lenta

FERRO



Per augmentar
la seva disponibilitat



ALIMENTS D'ORIGEN
VEGETAL RICS EN FERRO
(NO HEMO)



ALIMENTS RICS EN VITAMINA C



Acompanyar aliments **vegetals rics en ferro**:
vegetals fulla verda, llegums, fruits secs, fruita
dessecada, cereals enriquits) **amb font de vitamina C**
(mandarina, taronja, kiwi, maduixes...) o un cítric (suc
de llimona, vinagre...)
La vitamina A i els betacarotens milloren també l'absorció

Els principals aliments rics en Zinc son:



ZINC

Regeneració dels teixits
cel·lulars i per a la
síntesi de l'ADN

Els productes vegetals:

- Germen de blat
- Pinyons, llavors de sèsam, pipes de gira-sol, llavors de carbassa, llegums... cereals integrals



IODE

El iode és necessari, principalment, perquè la tiroide funcioni de forma correcta. Com la glàndula tiroide regula el metabolisme, tant un consum baix en iode com un consum excessiu d'aquest mineral, pot alterar el metabolisme provocant un funcionament anormal d'aquesta glàndula.

Existeixen aliments que impedeixin o dificultin la correcta absorció del iode?

... la soja, les llavors de lli i les verdures crucíferes crues (bròquil, cols i coliflor) tenen components anomenats "bociógenos" que influeixen negativament en el metabolisme del iode.



Cap altre nutrient té una dependència tan gran d'un únic grup d'aliments com és el cas del calci amb els làctics:



CALCI

Hi ha calci en els vegetals?

SI

Aliments rics en calci

- ✓ 55 g d'ametlles
- ✓ Un plat (250 g aprox. en cru) de verdures riques en calci (bròquil, col, col arrissada, fulles de col)
- ✓ Un plat (200 - 220 g cuites) de llegums riques en calci (soja, mongetes blanques o negres)
- ✓ 80 - 100 g de pa integral
- ✓ ½ got (120 ml) de beguda vegetal enriquida
- ✓ Un iogurt de soja (125g)
- ✓ 50-60 g de tofu quallat amb sals de calci o 100-120 g de tofu quallat amb nigari (sals de magnesi)



VITAMINA D

Per a la salut i per
mantenir els ossos forts
Afavoreix l'absorció del Ca

Molt pocs aliments contenen aquesta vitamina en forma natural.

La pell produeix vitamina D a l'exposar-se directament a la llum solar.

Algunes fonts de vitamina D:

- Els fongs aporten certa quantitat de vitamina D. En certs tipus de fongs que ara es troben a la venda, s'augmenta el contingut de vitamina D a l'exposar-los a la llum ultraviolada.
- També, certs cereals per esmorzar i algunes marques de suc de taronja, iogurts, margarines i begudes a base de soja contenen vitamina D afegida.





VITAMINA B12

Vitamina essencial
Maduració dels globus vermells
Síntesi de l'ADN

Tot i que la vitamina B12 es troba en algunes fonts d'origen vegetal (bolets i algues fresques), les úniques fonts fiables de vitamina B12 per als vegetarians són els aliments fortificats amb aquesta vitamina (que inclou llet vegetal, alguns productes de soja i alguns cereals típics d'esmorzar) i els suplementes de vitamina B12

- Consumir aliments enriquits 2 o 3 vegades al dia per obtenir almenys 3 micrograms (mcg o ug)/ B12 diaris
- Prendre un suplement de B12 diari que proporcioni almenys 10 micrograms.
- Prendre un suplement de B12 setmanal que proporcioni almenys 2000 micrograms.

Recomanacions bàsiques



Llegums, almenys 3 racions diàries

½ tassa de mongetes o llenties o cigrons o tofu o tempeh / 30 grams de carn vegetal / 1 tassa de llet de soja fortificada / 2 cullerades de mantega de cacauet / ¼ de tassa de nous de soja o cacauet

Verdura i fruita, almenys 8 racions diàries: verdures (5) i fruita (3)

½ tassa de verdures cuites, 1 tassa de verdures crues, ½ tassa de suc de verdures, 1 fruita mitjana fresca, ½ tassa de fruita cuita o picada, ½ tassa de suc de fruita, ¼ tassa de fruita seca.

Cereals, consumir 4 racions diàries (integrals o de gra sencer)

½ tassa de cereal, pasta, arròs, quinoa, amarant, fajol o qualsevol altre gra cuit, 30 grams de cereal per esmorzar, 1 llesca de pa integral, ½ tassa de patata

Quantitats moderades en greixos saludables com la fruita seca (nous i llavors 1 a 2 porcions diàries)

¼ tassa de fruits secs sencers, 1 cullerades de llavors, 2 cullerades de mantega de nous o llavors



Assegurar-se de la ingesta de calci

Verdures de fulles verdes fosques, tofu, nous de soja, *tempeh*, llets vegetals fortificades, iogurt fortificat, suc de taronja fortificat, figues seques, ametlles o *tahini*

Si la dieta no conté suficients aliments fortificats, s'ha de prendre un suplement de vitamina B12

(suplement diari d'almenys 25 micrograms). Els vegetals marins (tipus algues) i aliments fermentats no són fonts d'aquest nutrient de forma substancial

Si no hi ha una exposició freqüent al sol, es recomana prendre un suplement de vitamina D

(suplement diari d'almenys 25 micrograms). Els vegetals marins (tipus algues) i aliments fermentats no són fonts d'aquest nutrient de forma substancial

Suplement de iode si no es fa servir sal iodada al moment de la preparació dels aliments

½ culleradeta de sal iodada o un suplement que doni 75 micrograms de iode 2 a 3 vegades per setmana.

Consumir olis vegetals, principalment oli d'oliva verge extra, de 3 a 6 racions al dia

Hamburguesa vegetal

Ingredients

- 2 tasses verdures saltejades
- 1 ½ tasses llegums cuits
- 1 tassa cereal cuit
- ½ tassa sofregit
- 1 cullerada espessant
- 1 cullerada saboritzant
- 1 cullerada espècies



Elaboració.

- 1.- Barrejar els ingredients i triturar lleugerament amb el braç triturador.
- 2.- Bolejar i donar forma a les hamburgueses. Refredar.
- 3.- En una paella amb oli, marcar per les dues bandes.

Hamburguesa vegetal

Ingredients

2 tasses verdures saltejades

1 ½ tasses llegums cuits

1 tassa cereal cuit

½ tassa sofregit

1 cullerada espessant

1 cullerada saboritzant

1 cullerada espècies

Tardor-hivern

Moniato

Remolatxa

Pastanaga

Bolets

Espinacs

Bròquil

Coliflor

Carxofa

Primavera-estiu

Albergínia

Pebrot

Carbassó

Mongeta verda



Elaboració.

- 1.- Barrejar els ingredients i triturar lleugerament amb el braç triturador.
- 2.- Bolejar i donar forma a les hamburgueses. Refredar.
- 3.- En una paella amb oli, marcar per les dues bandes.



Hamburguesa vegetal

Ingredients

2 tasses verdures saltejades

1 ½ tasses llegums cuits

1 tassa cereal cuit

½ tassa sofregit

1 cullerada espessant

1 cullerada saboritzant

1 cullerada espècies

Cigrons
Mongetes
Llenties
Pèsols
Faves

Elaboració.

- 1.- Barrejar els ingredients i triturar lleugerament amb el braç triturador.
- 2.- Bolejar i donar forma a les hamburgueses. Refredar.
- 3.- En una paella amb oli, marcar per les dues bandes.



Hamburguesa vegetal

Ingredients

2 tasses verdures saltejades

1 ½ tasses llegums cuits

1 tassa cereal cuit

½ tassa sofregit

1 cullerada espessant

1 cullerada saboritzant

1 cullerada espècies

Arròs
Mill
Blat tendre
Civada (flocs)
Cuscús

Elaboració.

- 1.- Barrejar els ingredients i triturar lleugerament amb el braç triturador.
- 2.- Bolejar i donar forma a les hamburgueses. Refredar.
- 3.- En una paella amb oli, marcar per les dues bandes.



Hamburguesa vegetal

Ingredients

2 tasses verdures saltejades

1 ½ tasses llegums cuits

1 tassa cereal cuit

½ tassa sofregit

1 cullerada espessant

1 cullerada saboritzant

1 cullerada espècies

Ceba

Tomàquet

All

Pa ratllat

Farina de blat

Farina de cigró

Elaboració.

1.- Barrejar els ingredients i triturar lleugerament amb el braç triturador.

2.- Bolejar i donar forma a les hamburgueses. Refredar.

3.- En una paella amb oli, marcar per les dues bandes.



Hamburguesa vegetal

Ingredients

- 2 tasses verdures saltejades
- 1 ½ tasses llegums cuits
- 1 tassa cereal cuit
- ½ tassa sofregit
- 1 cullerada espessant
- 1 cullerada savoritzant
- 1 cullerada espècies

Formatge
Fruits secs (nous, ametlles, avellanes)
Herbes aromàtiques
Olives
Tomàquet sec
Gingebre ratllat
Pell cítric

Pebre
Pebre vermell
Curri
Cúrcuma

Elaboració.

- 1.- Barrejar els ingredients i triturar lleugerament amb el braç triturador.
- 2.- Bolejar i donar forma a les hamburgueses. Refredar.
- 3.- En una paella amb oli, marcar per les dues bandes.

Croquetes de farina de cigrons i de blat integral

Ingredients

Farina de blat integral. 50g.

Farina de cigró. 50g.

Llet d'arròs. 250ml.

Oli d'oliva verge extra. 100g.

Farcit

Ceba. 50g.

Col. 50g.

Bolets de temporada. 50g.

Oli d'oliva verge extra. Q.S.

Sal. Q.S.

Arrebossat

Pa ratllat. Q.S.

Llet d'arròs. Q.S.



Elaboració.

1.- Coure les farines amb l'OOVE en un cassó a foc suau. Afegir la llet calenta i barrejar. Deixar coure a foc lent fins a espessir.

2.- Tallar les verdures a daus petits. Saltejar en OOVE. Afegir a la beixamel. Deixar refredar.

3.- Donar la forma desitjada. Arrebossar i congelar.

Croquetes de fajol i de blat integral

Ingredients

Farina de blat integral. 50g.
Farina de fajol. 50g.
Llet d'arròs. 200ml.
Oli d'oliva verge extra. 100g.

Farcit

Carbassa. 150g.
Nous. 80g.
Oli d'oliva verge extra. Q.S.
Sal. Q.S.

Arrebossat

Pa ratllat. Q.S.
Llet d'arròs. Q.S.



Elaboració.

- 1.- Coure les farines amb l'OOVE en un cassó a foc suau. Afegir la llet calenta i barrejar. Deixar coure a foc lent fins a espessir.
- 2.- Tallar les carbassa a daus petits. Saltejar en OOVE. Afegir a la beixamel juntament amb les nous trinxades. Deixar refredar.
- 3.- Donar la forma desitjada. Arrebossar i congelar.

Croquetes de lleties i sajolida

Ingredients

Lleties cuites. 300g.

Llet. 200g.

Farina de blat. 40g.

Mantega. 40g.

Sajolida picada

Sal. Q.S.



Arrebossat

Pa ratllat. Q.S.

Ou. Q.S.

Farina de blat. Q.S.

Elaboració.

- 1.- Escórrer les lleties i xafar amb una forquilla.
- 2.- Coure la farina amb la mantega en un cassó a foc suau. Afegir la llet calenta i barrejar. Deixar coure a foc lent fins a espessir.
- 3.- Afegir les lleties i les fulles de sajolida picades a la beixamel. Deixar refredar.
- 4.- Donar la forma desitjada. Arrebossar i congelar.

Coca de farina de blat integral

Ingredients

Farina integral. 230g.

Aigua calenta. 125ml.

Oli d'oliva verge extra. 40ml.

Sal. 2g.

Afegiu herbes
fresques picades
a la massa!



Elaboració.

- 1.- Barrejar els productes secs amb l'OOVE.
- 2.- Afegir l'aigua calenta i treballar fins a obtenir una massa homogènia. Deixar reposar 5'.
- 3.- Dividir la massa en dos i estirar amb un corró fins a obtenir un gruix de 4-5mm.
- 4.- Coure durant 10 minuts a 180°C.

Conservació i ús posterior.

- 1.- Envasar al buit o cobrir amb paper film alimentari.
- 2.- Congelar.
- 3.- Descongelar a la nevera.
- 4.- Afegir els ingredients desitjats i coure durant 10' més a 180°C.

Coca de farina de blat integral i farina de cigró

Ingredients

Farina integral. 100g.

Farina de cigrons. 100g.

Aigua calenta. 100ml.

Oli d'oliva verge extra. 30ml.

Sal. 2g.

Afegiu herbes
fresques picades
a la massa!



Elaboració.

- 1.- Barrejar els productes secs amb l'OOVE.
- 2.- Afegir l'aigua calenta i treballar fins a obtenir una massa homogènia. Deixar reposar 5'.
- 3.- Dividir la massa en dos i estirar amb un corró fins a obtenir un gruix de 4-5mm.
- 4.- Coure durant 10 minuts a 180°C.

Conservació i ús posterior.

- 1.- Envasar al buit o cobrir amb paper film alimentari.
- 2.- Congelar.
- 3.- Descongelar a la nevera.
- 4.- Afegir els ingredients desitjats i coure durant 10' més a 180°C.

Pastís de xocolata vegà

Ingredients

Farina de blat. 240g.

Cacau. 125g.

Sucre integral (tipus moscovado). 260g.

Llet d'ametlla. 375ml.

Oli d'oliva verge extra (tipus arbequina). 250ml.

Bicarbonat sòdic. 3g.

Sal. 3g.

Fruits secs. Un grapat.

Motlle 24cm x 24cm



Elaboració.

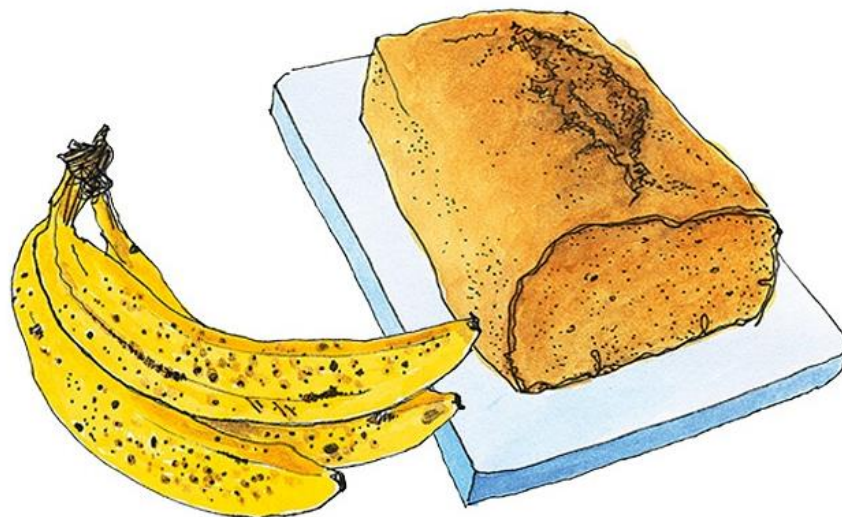
- 1.- Barrejar els ingredients secs. Afegir els líquids i aconseguir una barreja homogènia.
- 2.- Fornejar durant 25 minuts a 170-175°C.

Cake de plàtan vegà

Ingredients

Plàtan madur. 150g.
Sucre integral (tipus moscovado). 70g.
Llet d'ametlla. 45ml.
Farina de blat. 95g.
Xips de xocolata. 90g.
Extracte de vainilla. 3ml.
Canyella en pols. 4g.
Bicarbonat de sodi. 4g.

Motlle 20cm x 20cm



Elaboració.

- 1.- Xafar els plàtans madurs amb uns forquilla. Afegir la resta d'ingredients humits. Barrejar els ingredients secs i aconseguir una barreja homogènia.
- 2.- Afegir les xips de xocolata i fornejar durant 15-20 minuts a 175-180°C.

Gràcies equip del cinquè llac!



BLOC 3

ANNEX 5. PRESENTACIÓ SESSIÓ 23/09/2019



Aspectes fonamentals per l'ús de plantes silvestres:

Correcte identificació de les espècies: No són tòxiques o no tenen cap perill! ¿Com sabem si són tòxiques?

¿Són plantes sanes?

Estan recol·lectades en llocs sans!

No tenen paràsits!

¿Per a què les volem?

¿Durant quan temps en puc disposar?

¿Quan me'n cal?

¿Val la pena l'esforç?: temps de creació, aplicació, despeses, ..

FULLES

- ✓ Les fulles són el centre de fabricació de les plantes: carbohidrats i sucres. És on té lloc la fotosíntesi.
- ✓ Quan la planta està madura alguns dels sucres es tornen midó (un sucre que serveix per conservar) per quan hi ha poca llum o faci fred .
- ✓ Quan prenem una planta les seves cèl·lules són plenes d'aigua, quan les posem al sol o sobre una font de calor es marceixen per l'evaporació del aigua , més si estan trencades o aixafades. Perquè estiguin cruixents i fresques cal mantenir el nivell d'aigua.
- ✓ Per tornar turgent novament n'hi ha prou amb omplir-la d'aigua novament posant-la en aigua per osmosis: el procés que en una cèl·lula passa l'aigua a través de les parts cel·lulars però no els minerals o substàncies que hi ha dins. L'aigua va de més a menys pressió.
- ✓ Per conservar les plantes hauriem de mantenir-les en un espai tancat, on la planta mantingui un alt nivell d'humitat: nevera, càmera seca en un espai petit o una bossa.
- ✓ No hauriem de rentar les verdures i posar-les a la nevera immediatament sinó afavorim la presència de microorganismes.

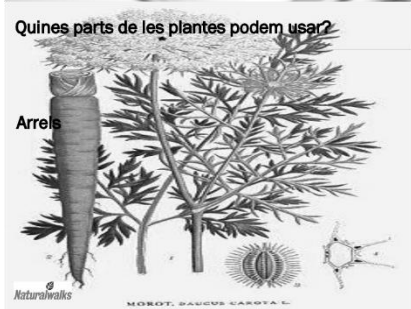
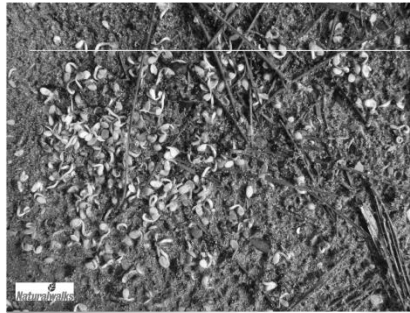


Evarist March Sarlat
evartist@naturalwalks.com
www.naturalwalks.com

Evarist March Sarlat
@Naturalwalks



ANNEX 6. PRESENTACIÓ SESSIÓ 23/01/20



¿COM ES CLASSIFIQUEN ELS ORGANISMES?

La nomenclatura taxonòmica:

Nom científic: Epítet genèric + específic
Escrit en cursiva: Ex: *Thymus vulgaris*
Utilitat: evitar ambigüitat
Donem noms a tots els organismes, no només als útils
Poden existir noms científics sinònims

Ex: *Thymus citriodorus*



Noms antics: *Thymus x citriodorus*, *Thymus fragrantissimus*, *Thymus serpyllum citratum*, *Thymus serpyllum citriodorum*

Actualitat:
Lemon Supreme - Flors malva amb molt aroma a llimona.
Silver-Edged (Silver-Edged Lemon Thyme) - Flors rosades.
Creeping Golden Lemon - Fulles fosques ja amb variegació daurada.
Orange Thyme - Taronja, inusual baix creixement.
Lime Thyme - de cobertura del sol, fulles brillants de color verd.
Chartreuse, fulles pergamunades i amb gust potent.
flors amb roses amb olor d'espígol.





¿COM ES CLASSIFIQUEN ELS ORGANISMES?

Error típic pel ús de noms comuns:

Algarrobo:  

Ceratonia siliqua

Prosopis pallida:  



¿COM ES CLASSIFIQUEN ELS ORGANISMES?

Fílum/divisió: Angiospermòfita
Classe (-sida): Magnoliopsida
Ordre (-als): Lamials
Família (-àcia): labiades/ lamiaceae
Gènere: *Thymus*
Especie: *vulgaris*
Nom científic: *Thymus vulgaris*
+ Subespècies + varietats + cultivars, ...
Híbrids: *Thymus x vulgaris*
Nom popular: Farigola

Naturewalks



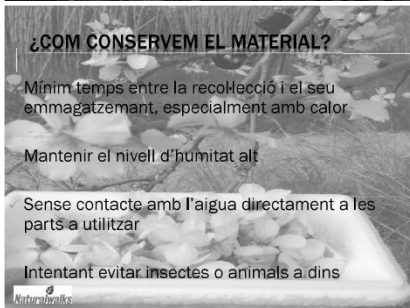
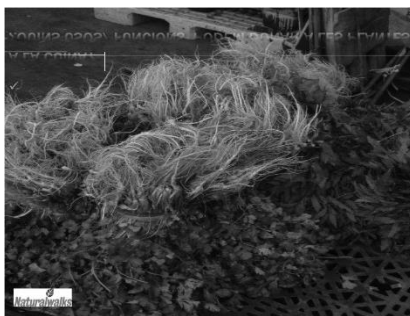
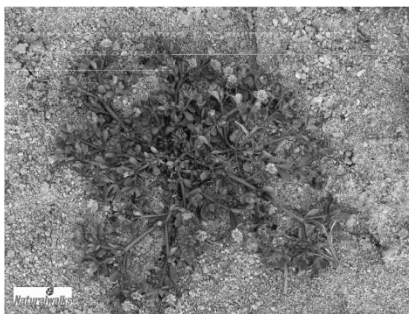
¿QUINS USOS/ FUNCIONS PODEM DONAR A LES PLANTES A LA CUINA?

TEXTURES

TEXTURES: Espessants!

DECORACIÓ

RECIPIENT PER CUINAR



¿COM CONSERVEM EL MATERIAL?

Conservem el material etiquetat i en porex, bolses, txacolis, etc.



¿COM CONSERVEM EL MATERIAL?



ANNEX 7. FITXES OPERATIVES

Nom comú	Agrella	
Nom científic	<i>Rumex acetosa</i>	
Temporada	Tot l'any	
Descripció organolèptica		
<p>En cuit la fulla, la part comestible de l'agrella presenta un:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aroma: cítric, herbaci i terròs • Gust: àcid, umami, salat i lleugerament amarg. Pot aportar notes metàl·liques. • Textura: fibrosa, sucosa i cruixent <p>En cru les seves característiques organolèptiques no són destacables, tot i que si s'agafa a la primavera ben tendre es pot fer servir com a amanida.</p> <p>El moment òptim de consum el trobem a la tardor abans que geli és una planta que rebrota amb el fred, per tant la trobarem en òptimes condicions a finals de tardor, hivern i primers de primavera. Després també al podem utilitzar però sempre cuita.</p>		
Usos culinaris		
<p>Es tracta d'una planta molt versàtil, que es pot cuinar per associació amb aquelles elaboracions tradicionals fetes amb bledes, com per exemple en saltats amb allets, pernil i embotits curats.</p> <p>Alhora el seu punt cítric permet afegir-la cuita com a complement en amanides, escabetxos, peixos marinats o marisc.</p> <p>És molt recomanable treballar-la en plats que continguin com a ingredients mantega, nata i altres formatges, aportant un contrapunt refrescant i salat.</p> <p>En guisats de llegums especiats i arrossos a la cassola, aporta sabor, un color atractiu alhora que un punt de frescor.</p>		
Recepta		


Agrella a la catalana, truita fumada i vinagreta de grataculs

Saltejar l'agrella a la paella amb oli d'oliva verge extra com si fossin espinacs a la catalana, amb pinyons, panses i orellanes.

Acompanya-la amb una truita de riu fumada amb herbes de bosc.

Per acabar el plat afegir una vinagreta de grataculs per contrarestar i suavitzar el fumat amb el dolç d'aquest fruit.



Nom comú	Alzina de muntanya	
Nom científic	<i>Quercus ilex</i> (subsp. <i>Rotundifolia</i>)	
Temporada	Tardor-Hivern (fruit)	

Descripció organolèptica

El fruit, tastat després de torrar per a treure la closca, presenta un:

- **Aroma:** que recorda a cereal o caramel.
- **Gust:** amarg, astringent i amb lleuger gust dolç. Recorda la castanya.
- **Textura:** farinosa.

La dolçor es molt més pronunciada en una varietat d'alzina, de menor abundància. Un cop reconeguda, aquest seria el producte recomanat a consumir.

Usos culinaris

L'aglà es pot afegir en preparacions tant dolces, com salades, ja que es tracta d'un producte de sabor molt suau i versàtil.

És interessant aplicar-la com a part de farciments tant de peixos, carns com mesclada amb llegums.

Alhora es pot aplicar mòlta com a farina per a fer pans, coques o d'altres elaboracions de pastisseria sense gluten.

Recordant a la castanya o d'altres fruits secs, per associació, es pot treballar amb elaboracions tipus *marron glace*, garapinyades o cremes de fruits secs.

Tradicionalment també s'usa per a fer licors, gracies a la fermentació dels seus sucres.

Recepta


Picada de mongeta tendre y aglà

Fer un sofregit de ceba, all i una mica de pastanaga picada. Afegir brou vegetal i fer-ho bullir. Abocar mongeta tendre i un raig de vinagre, coure fins que estigui grenyal i condimentar.

En paral·lel picar grosserament els aglans sense closca i unes branques de fonoll en una mà de morter. Un cop preparats, abocar-ho a la preparació just abans d'apagar el foc. Salpebrar al gust.

També podeu fregir els aglans trossets amb un gra d'all trinxat i un raig d'oli. Ho salpebreu, afegiu unes gotes de suc de llimona i ho podeu usar com a amaniment de plats de verdura, carn a la brasa o amanides.



Nom comú	Verdolaga	
Nom científic	<i>Portulaca Oleracea</i>	
Temporada	Tot l'any, principalment de juny fins a les primeres gelades.	
Descripció organolèptica		
<p>En cru la fulla de la verdolaga presenta un:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aroma: herbaci i fresc • Gust: àcid, amarg i dolç • Textura: cruixent, fibrosa i sucosa. <p>En cuit presenta atributs similars, tot que es perden lleugerament certes característiques.</p> <p>El moment de consum és de(juny) finals d'estiu fins a les primeres gelades, ja que desapareix amb aquetes.</p> <p>Si la planta és molt tendre, es pot consumir els brots finals amb les tiges.</p>		
Usos culinaris		
<p>El seu punt àcid i la seva textura cruixent, permeten afegir-la en amanides com a fulla verda, escalivades, amanides de patata, guarnicions de sopes fredes tipus de tomàquet, carbassó.</p> <p>Combina amb carns a la brasa, guisats amb suc, platillos i cassoles amb llegums, verdures, carn.</p> <p>Per contrast de textura i aroma afegir a olis, mantegues, xarops i mels. Pot aportar un punt picant.</p> <p>Finalment incorporar a peixos, tan crus com cuits, salpicons de gambes, pops, empedrats de peix, amanides de peix o marisc al vapor, per associació amb les aplicacions de la llimona.</p>		
Recepta		

Tempura de verdolaga


Prendre aigua ben freda, un ou i batre. Afegir farina poc a poc fins que quedi una consistència semi-liquida.


Netejar les fulles de verdolaga i passar-les per la tempura.

Fregir-les en una apella amb abundant oli calent. Escórrer i salpebrar.

Servir-les amb una crema de formatge fresc feta amb verdolaga trinxada, oli, unes gotes de llimona i sal.



Nom comú	Truita de riu	
Nom científic	<i>Salmo trutta fario</i> o <i>Oncorhynchus mikiss</i>	
Temporada	Finals d'hivern-Primavera-Estiu	
Descripció organolèptica		
<ul style="list-style-type: none">• Aroma: terròs, torrat i marí.• Gust: terròs, dolç, làctic i lleugerament amarg.• Textura: tou, sucós, greixós, suau i delicat.		
Usos culinaris		
<p>Es tracta d'un peix molt versàtil, greixós, que el fa suau a la boca. Marida amb gairebé tots els grups d'aliments.</p> <p>Amb hortalisses, crues, al vapor, encurtides, saltejades, rostides, afegint algun toc oriental tipus miso o salsa de soja.</p> <p>Amb tot tipus de fruits i fruita fresca, així com amb vinagretes o salses de fruits secs.</p> <p>Combina de forma excel·lent amb pernil, caldos de pernil o caldos vegetals. Així com amb sabors de personalitat: mostassa, salaons.</p> <p>Finalment amb làctics o greixos, espècies i herbes aromàtiques tipus anet, alfàbrega o coriandre.</p>		
Recepta		
Pebrot farcit de verdures i truita de riu		
<p>Trinxar ceba, all, porro, pastanaga i fonoll, saltar en una paella amb un raig d'oli. Salpebrar i amanir amb orenga.</p> <p>Afegir els filets de truita de riu nets i remenar per tal que s'integri tot plegat.</p> <p>Posar una mica de cansalada curada tallada ben menuda i sofregir tot plegat.</p> <p>Farcir el pebrots amb la farsa i fornegeu-ho uns 25 minuts fins que estiguis cuits i daurats.</p>		

Nom comú	Gavarrera o grataculs	
Nom científic	<i>Rosa Canina</i>	
Temporada (moment òptim de consum)	Tardor Recollir quan ja ha gelat una mica	
Descripció organolèptica		
<ul style="list-style-type: none"> • Aroma: afruitat, cítric, fresc, floral i terrós. • Gust: àcid, refrescant i dolç. • Textura: astringent, tou i pastós. 		
Usos culinaris		
<p>Es tracta d'un fruit, que consumit en el moment de recol·lecció òptim ens aporta una gran variabilitat d'aplicacions.</p> <p>En cru, el seu aroma afruitat i floral representa una bona oportunitat per a elaborar gelats, granissats o succs. Alhora es poden fer vinagretes dolces i salades, recomanablement amb poc oli i bastant neutres.</p> <p>Pot recordar a una cirera àcida, per tant, combina a la perfecció amb cremes, flams o en rebosteria (a dins d'un bescuit).</p> <p>Pot ser una guarnició de carns a la brasa y rostits suaus.</p> <p>Anotar que necessita de manipulació prèvia per eliminar les llavors. Part comestible: la polpa del fruit i els pètals de del flors</p>		
Recepta		

Costella de senglar glacejada amb grataculs

Confitar la costella salpebrada amb oli i herbes fins que sigui tendre.

Escórrer, desossar-la i daurar en una paella a foc viu.

Tallar a escalopes fines.

Fer un sofregit de ceba i all trinxat, afegir els grataculs i un raig de vi. Deixar bullir uns minuts i triturar tot plegat fins fer-ne una salsa fina.

Posar a punt de sal, pebre i acompanyar amb uns bolets i unes tiges de calèndula prèviament blanquejades que li aportaran en un toc cruixent a l'elaboració.



Nom comú	Malva	
Nom científic	<i>Malva sylvestris</i>	
Temporada	Tot l'any, recomanable hivern	

Descripció organolèptica

En cuit la fulla de la malva presenta:

- **Aroma:** floral, herbaci i terrós, que recorda als espinacs.
- **Gust:** principalment dolç, amb un punt lleugerament salat i refrescant.
- **Textura:** gomós, viscos, fibrós i sucós.

També són comestibles en cru les flors i els fruits immadurs.

Usos culinaris

Es tracta d'una planta molt versàtil, que es pot cuinar per associació amb aquelles elaboracions tradicionals fetes amb espinacs com bullits de verdures, guisats de llegums o saltats amb fruits secs i cereals. Alhora també com a farcits de truites.

Aprofitant la seva forma permet oferir-la arrebossada com a aperitiu o a caramel·litzada com a postres.

En general, al tenir un perfil de sabor baix, es recomana incloure condiments que li aportin gust al plat final on incorporem la malva.

Conté un mucil·lag, que eliminarem al coure i retirar l'aigua, que tot i que en general pot representar rebuig al consumir-lo directament, es pot buscar el seu valor positiu per exemple per a espessir sopes.


Si es vol consumir crua, utilitzar-la en amanides o emprant les seves fulles com a suport per a servir-hi altres elaboracions.

Recepta

Crema de malva

Rentar i bullir la malva amb aigua i uns aromàtics.
Fer un sofregit de porro i pastanaga, afegir la malva cuita, brou i bullir uns minuts.
Triturar i fer-ne una crema amb una mica de formatge fresc. Salpebrar.
Acompanyar de fulles de malva arrebossades i un polsim de nou moscada.



Nom comú	Lledoner	
Nom científic	<i>Celtis australis</i>	
Temporada	Tardor (fruit)	

Descripció organolèptica

El fruit madur, quan agafa coloració fosca, en cru present un:

- **Aroma:** molt subtil, a humitat de tardor.
- **Gust:** dolç, astringent i un punt amarg.
- **Textura:** terròs, pastós, recordant al midó o a la farina.

Usos culinaris

En general el lledó, fruit del lledoner, recorda a la pruna, al dàtil, a la garrofa o a la poma dolça.

Per tant, es tracta d'un excel·lent producte per a combinar amb carns guisades, marinades o a la planxa, per contrast.

Incorporar la polpa a biscuits, barretes energètiques o masses panificades per aportar una dolçor controlada. Així com combinar amb làctics i derivats com formatges frescos, iogurt, gelats, en format mermelada, pastes de fruita seca o xarops.

Finalment ben emulsionat amb greixos, permet elaborar alliolis, amaniments o mantegues, que ens aporten una aroma i textura perfectament lligades.

Abans de realitzar qualsevol elaboració, caldrà preparar una pasta amb el lledó que podrem conservar a la nevera. Caldrà rentar i portar a ebullició el fruit sencer cobert amb aigua fins que s'estovi, triturar suaument i colar per a separar la polpa del piñol, amb un colador no molt fi.

Recepta


Salsa BBQ de lledó

Saltejar una mica d'all i ceba trinxat amb una mica d'oli. Afegir tot seguit pasta de tomàquet, pebre vermell fumat i una mica de clau. Cuinar remenant constantment uns minuts.

Afegir al sofregit un bon raig de vinagre, una cullerada petita de mel, 5 cullerades soperes de pasta de lledó, 2 cullerades de salsa Worcestershire i coure fins a que es vagi reduint.

Salpebrar al gust i triturar.





Nom comú Nom científic	Panical Blau <i>Erygium bourgatii</i>	
Temporada	Primavera-Estiu, preferentment recollir a principis de primavera	
Descripció organolèptica		
<p>L'arrel presenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aroma: lleuger aroma floral i terrós. • Gust: predomina el sabor dolç, amb un punt salat i refrescant. • Textura: dur i fibrós. <p>També es pot consumir la part baixa de les tiges i l'arrel.</p>		
Usos culinaris		
<p>La part usada ha estat l'arrel, com una pastanaga, ja que la tija era massa fibrosa. Es pot netejar i confitar en un almívar o estovar-la en aigua. El seu sabor dolç es manté.</p> <p>També se'n poden fer infusions en aigua, brou o infusions. Així també en medi greix (oli, mantega..) ja que el seu aroma es bastant permanent.</p> <p>La part aèria de la plant s'utilitza com a condiment aromatitzant de licors.</p>		
Recepta		

Bastonets de Panical blau

Confitar l'arrel un cop neta i pelada en un almívar TPT durant 25 minuts, fins a que s'estovin.

Utilitzar-les per a untar formatges curats i cremes del territori.



Nom comú	Saüquer o Saüc	
Nom científic	<i>Sambucus nigra</i>	
Temporada	Flor-primavera Fruit-estiu/tardor	
Descripció organolèptica		
Flor: <ul style="list-style-type: none">• Aroma: floral, herbaci i fresc.• Gust: Dolc, astringent i refrescant.• Textura: humida, fibrosa i terça.		
Fruit: <ul style="list-style-type: none">• Aroma: afruitat i floral.• Gust: Dolc, un punt astringent i amb tons àcids.• Textura: humida i sucosa.		
Usos culinaris		
Flor <p>Per a obtenir el seu màxim potencial, es recomana treballar en cru i així no perdre les seves característiques florals.</p> <p>Es pot introduir en amanides o macedònies, combinant molt bé amb vegetals, germinats o fruites.</p>		

Rebosteria, gelats, làctics (nata, iogurts, cremes..), almívans i licors.

Es recomana fer infusions amb aigua, oli o altres líquids, millor en fred.

Si es consumeix cuita fer-ho deshidratada, en conserva, o elaborant tempures.

Es menjat de manera ancestral, des de Sant Joan fins entrat el juliol. Compte que es pot confondre amb un arbust (*sambucus ebufus*), tot i que el saüc sempre es un arbre, i la olor es molt característica.

Fruit

Del fruit del saüc se n'ha d'eliminar les llavors ja que poden contenir cianur, cal mesclar i colar els fruits abans de consumir-los. Cal menjar els fruits sobremadurats.

El seu perfil àcid es ideal per acompanyar formatges madurs, tant de cabra com d'ovella. Es poden fer mermelades o culis.

Es recomana també per a la elaboració de gelats o com a acompanyament d'aquests.

Es pot utilitzar com a base se vinagretes.

Les branques poden ser tòxiques.

Recepta

Galeta amb infusió de saüc

Elaborar un cremós, infusionant les flors de saüc amb la nata al buit durant 24 h prèviament.

Batre ben fred fins obtenir una textura de mousse.

Disposar al damunt d'uns discs de galeta, un punt de cremós, fruit sec ratllat per sobre i una mica de sal.




Cremós de formatge de cabra amb culis de saüc

Batre el formatge de cabra amb una mica de nata fins a obtenir una textura cremosa. Fer un almívar i coure les fruites del saüc. Deixar refredar i servir amb el cremós de formatge.



Nom comú	Créixens o Berros	
Nom científic	<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i>	
Temporada	Hivern	
Descripció organolèptica		
Els fulles presenten un:		
<ul style="list-style-type: none">• Aroma: fresc i herbaci.• Gust: Refrescant i picant.• Textura: humit i cruixent.		
També es consumeixen els brots i les llavors.		
Es troba tot l'any, però quan acaba de brotat a la primavera és quan és més tendre.		
Recordar de recollir sempre en espais d'aigües netes i aigües corrents.		
Usos culinaris		
És una planta amb fulles i tiges comestibles, molt tendres i delicades. Quan la planta ja ha florit, les fulles tenen un sabor més picant, recordant el gust del rave, utilitzant-se en molts casos com a substitut de l'enciam o com a complement dins de mesclums.		
En cas de treballar-la cuita, se'n poden fer cremes, sopes o saltejats.		
Si la cocció és molt subtil es recomanable servir-la com a acompanyament de peixos.		
El seu sabor fresc marida molt bé amb làctics, especialment amb formatges.		
La llavor es pot utilitzar per elaborar mostassa o gelatines.		
Recepta		
Blat tendre cremós amb créixens i carxofes		
Triturar els créixens amb brou i escalfar. Sofregir porro trinxat amb mantega i posar el blat. Remenar i afegir una mica de vi blanc. Anar posant el brou de créixens mentre va coent el blat. Salpebrar i acabar amb fulles de créixens, uns flocs de formatge curat i acompanyar amb uns cors de carxofa saltats en una paella amb un fil d'oli.		
		

Nom comú	Ginebre	
Nom científic	<i>Juniperus communis</i>	
Temporada	Finals d'estiu principis de tardor	

Descripció organolèptica

En cru els fruits com a aromatitzants presenten:

- **Aroma:** lleugerament especiat, herbaci i cítric.
- **Gust:** dolç, mentolat i àcid.
- **Textura:** cruixent i sec.

Usos culinaris

El seu principal ús culinari és com a espècia.

La seva intensitat aromàtica fa que combini amb qualsevol tipus de salsa, fosques o clares, i que s'incorpori en plats on l'element principal sigui la carn (caça, senglar, vedella, conill...); també fent marinats.

Alhora el seu aroma cítric, marida molt bé amb almívars, i preparacions dolces.

S'usa per elaborar licors, com la ginebra i algunes ratafies. En alguns contextos s'utilitza també com a aromatitzant de cerveses. Finalment es el complement perfecte per a oferirà begudes sense alcohol.

Recepta

Conill amb salsa de ginebre


Elaborar un sofregit d'all, ceba i pastanaga i afegir-hi llavors de ginebre.

Quan el sofregit s'assequi afegir un fons d'au alhora que un grapat més de llavors. Coure uns minuts i un cop reduït, retirar amb compte les llavors, si es vol, i triturar.

Marinar el conill salpebrat amb oli, uns grans d'all i ginebre matxucat unes hores. Rostir-lo a la cassola amb oli i aromàtics. Afegir la salsa i coure-ho tot plegat.

Acompanyar-lo amb una picada de fruits secs, ginebre, pell de cítrics i julivert.




Nom comú	Xicoira	
Nom científic	<i>Cichorium intybus</i>	
Temporada	Hivern- principis de primavera	
Descripció organolèptica		
<p>Les fulles presenten:</p> <p>En cru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aroma: herbaci, fresc i lleugerament terrós. • Gust: amarg i amb un punt dolç. • Textura: fibrosa, cruixent i refrescant. <p>En cuit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aroma: terrós i lleugerament fresc. • Gust: dolç i lleugerament amarg. • Textura: tou, humit i fibrós. <p>Recollir abans que espigui, per evitar que augmenti l'amargor. També es consumeixen les flors a l'estiu.</p>		
Usos culinaris		
<p>En cru:</p> <p>Combina de forma molt adient amb hortalisses, ja sigui crues, com cuites, bullides o rostides. Els greixos i amaniments son elaboracions tipus que es poden realitzar amb la xicoira, ja sigui cuita i trinxada o en puré.</p> <p>En cuit:</p> <p>També es poden treballar amb ous, per farcit o elaboracions tipus púding, quiche.. Poden formar part de vegetals que s'usin per a cereals varis, ja siguin en salsa, trinxat o com a acabament final . Combina amb carns, peixos i mariscs en la mateixa manera.</p>		
Recepta		

Corder amb aromes de bosc i farcelslets de xicoria

Elaborar un guisat amb fesols, trompetes de la mort i camagroc, i afegir unes costelles de corder desossades, marinades amb farigola, romaní i comí.

Per acompanyar el guisat s'ha elaborat uns farcels de col farcits amb xicoira saltejada, bolets i sofregit.



Nom comú	Ortiga	
Nom científic	<i>Urtica dioica</i>	
Temporada	Tot l'any, principalment de primavera a tardor. A la primavera conté menys quantitat d'acid òxalic.	
Descripció organolèptica		
<p>Tant en cuit com en cru les fulles presenten els següents atributs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aroma: herbaci i terròs • Gust: intensitat baixa en general. • Textura: fibrosa i rugosa. <p>Cal recollir i manipular-la amb guants, prèviament a coure o triturar.</p> <p>També es consumeixen els brots tendres a primers de primavera.</p>		
Usos culinaris		
<p>Es pot utilitzar per substitució d'altres verdures de fulla en saltejats amb altres ingredients.</p> <p>Tradicionalment i per contrast de textura es pot utilitzar en truites o remenats. Alhora que com a farciment de croquetes, lasanyes o panades.</p> <p>Crua es pot triturar i fer-ne salses tipus peso o picades o bé elaborar-ne sucs, batuts o licors. Si es consumeix ràpidament es manté el color verd intens.</p> <p>Marida perfectament amb peixos i mariscos, per la seva textura llefiscosa.</p> <p>Si es deshidrata pot servir-se com a aperitiu, ja que te una creixença molt agradable.</p> <p>Els ulls de les ortigues en poden incloure en amanides.</p>		
Recepta		



Suc verd de poma i ortiga

Liquar unes tres pomes i un manat d'ortigues.

Afegir un espesseïdor tipus goma xantana i àcid ascòrbic per evitar la oxidació al llarg del temps, i triturar.

Colar i servir.



Nom comú	Sajolida	
Nom científic	Satureja montana	
Temporada	Estiu	
Descripció organolèptica		
<ul style="list-style-type: none">• Aroma: herbaci i cítric• Gust: astringent, àcid i picant.• Textura: fibrosa i sec.		
Usos culinaris		
<p>Es tracta d'una herba aromàtica, aplicada principalment en cuina per a condimentar, com la amb la farigola o el romaní.</p> <p>És molt versàtil i combina, entre d'altres elaboracions, amb salses fosques, peixos, carns de caça, corder, llegums, aportant una personalitat diferencial perfumada i cítrica.</p> <p>Alhora es molt recomanable usar-la per a aromatitzar elaboracions vegetals, sofregits o rostits de tomàquet.</p> <p>Finalment per aromatitzar infusions, tant de base aigua (brous, infusions..), com de base greix (oli, làctics..).</p> <p>Les seves branques es poden utilitzar per a l'adob d'olives i per macerar vins i licors.</p>		
Recepta		
<p>Amanida de tomàquet i sorbet de sajolida</p> <p>Portar aigua a ebullició, retirar del foc i afegir un bon grapat de sajolida. Tapar i deixar infusionar 1 hora.</p> <p>Dissoldre els sucres i estabilitzants a la infusió i portar a 85°C. Retirar i deixar refredar. Afegir suc de llimona i deixar madurar una nit a la nevera. Congelar, processar i mantenir a -18°C.</p> <p>Fer una amanida de tomàquet, salpebrar i amanir amb un fil d'oli. Servir amb el sorbet al damunt.</p>		
		

BLOC 4

ANNEX 8. RECULL INFORMACIÓ, FASE EXPLORACIÓ_BENCHMARKING

Guies i/o manuals generals i/ regionals:

Són documents que fan referència a materials dedicats al desenvolupament local i rural.

- Desarrollo territorial participativo y negociado (DTPN) de la Direcció de Desenvolupament Rural de la FAO. 2005.
- Bibliografía y legislación básica sobre desarrollo rural de Jose Angel Carrillo Jalón. Estudios regionales nº 42, pp. 279-293, 1995.
- La construcción del desarrollo local en América Latina. Análisis de experiències. Coordinado por Enrique Gallichio, CLAEH-ALOP, Uruguay, 2002.
- Desarrollo rural en la demarcación de Barcelona. Una herramienta estratègica para el desarrollo local de los municipios pequeños, de Bernat Vilarasau Alsina, Diputació de Barcelona, 2016.
- Desarrollo local y territorial, una guía para políticos y técnicos, de Alain Jordà, 2019.
- Guia pràctica per al treball tècnic en desenvolupament rural, Dossier d'extensió universitària 6, dirigit per Vicente Manuel Zapata Hernández, Universitat Jaume I, Castelló de la Plana, 2008.
- Red Rural Nacional. Leader en España (1991-2011). Una contribución activa al desarrollo rural, Direcció General de Desenvolupament Sostenible del Medi Rural, Ministeri de medi ambient i medi rural i marí, 2011.
- La casa de mi padre de Jaime Izquierdo, KRK Ediciones, 2011.
- Manual de comunicación para el desarrollo rural, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2016.
- Manual de evaluación de programas de desarrollo local, de Horacio Santoyo, Pablo Ramírez i Murari Suvedi, ??
- Manual de identificación, formulación y evaluación de proyectos de desarrollo rural de Horacio Roura i Horacio Cepeda, Instituto latinoamericano y del Caribe de Planificación Económica y Social – ILPES, Santiago de Chile, 1999.
- Manual del agente del desarrollo local de Manuel Aburquerque i Diputació de Barcelona, Santiago de Chile, 1999.
- Desarrollo local. Manual Básico para Agentes de Desarrollo Local y otros actores de Arizaldo Carvajal Burbano, edició digital Eumed.net, 2011.

Guies i/o manuals locals:

Són documents enfocats a processos de desenvolupament local

- El AEDL como instrumento del desarrollo local en Galícia, Análisis de su perfil de Marta Camino Santos, Departament d'organització d'Empreses i comercialització, Universitat de Santiago de Compostela, Revista Galega de Economía, Vol. 27-1, pp. 173-186, 2018.
- Estrategia agoalimentaria. València 2025. Ajuntament de València, regidoria d'agricultura, horta i pobles de València, ??
- Plan estratégico de la gastronomía y alimentación de Euskadi 2020, ??

Articles acadèmics:

Publicacions específiques sobre especialistes en la matèria

- Agropolitan development: Towards a new strategy for regional Planning in Asia de John Friedmann i Mike Douglass, 1978
- Análisis y configuración del desarrollo regional. Un enfoque desde los actores de Yasmín Hernández Romero, Espacios Públicos, vol 15, nº 34, pp. 188-207, 2012.
- Quelles perspectives pour la gestion de l'espace rural? De J.F. Donzier dins Fourrages nº 118, pp. 199-217, 1989.
- Desarrollo económico local y descentralización en América Latina de Francisco Albuquerque dins Revista de la Cepal nº 82, pp. 157-171, 2004.
- Tourism Development in Inner Mountain Areas – The Local Stakeholders' Point of view through a Mixed Method Approach, de Stefano Duglio dins Sustainability nº 11, pp. 1-19, 2019.
- 3.3. Segunda Ponencia: Desarrollo local y su participación en la economía regional de Vázquez Barquero, ??
- La política de desarrollo local: los desafíos de los territorios de desarrollo tardío de Vázquez Barquero dins Ciudad y Territorio, Estudios Territoriales, CyTET XLVII, nº 186, pp. 625-638, 2015.

Documents teòrics:

Publicacions teòriques sobre el desenvolupament local i rural

- Antropología del desarrollo. Teoría y estudios etnográficos en América Latina. Introducción d'Andreu Viola, pp. 9-63, 2000.
- Profesionales y herramientas para el desarrollo local y sus sinergias territoriales. Evaluación y propuestas de futuro. IX Coloquio Nacional de Desarrollo Local del GTDL-AGE de Antonio Martínez Puche, 2016.
- Perspectivas teóricas en Desarrollo Local de Manuel García Docampo, Netbiblo, 2007.
- Teoría y práctica del enfoque del desarrollo local de Francisco Albuquerque, 2003.

Estratègies de promoció econòmica:

Documents específics sobre materials dedicats a la promoció gastronòmica.

Estratègies de promoció gastronòmica associades al turisme en àrees geogràficament marginades. Un anàlisi comparatiu entre Catalunya y Escòcia. ?

Guía para el desarrollo del turismo gastronómico del Basque Culinary Center y UNWTO, 2020.

Turismo sustentable como herramienta de competitividad en Chile de Beatriz Román dins Estudios y Perspectivas en Turismo, volumen 23, pp. 421-446, 2014.

ANNEX 9. RECULL DE TOTES LES ACCIONS, PARTICIPANTS... DEL PROGRAMA ATG

JORNADES I SEMINARIS TRANSVERSALS					
Nom Jornada/Seminari	Temàtica	Data	N. assistents	Ponents	Ubicació
Seminaris Vull vendre més!	Bloc 1 Seminari en màrqueting i vendes (20h)	13, 14, 20 i 21 de març de 2014	20	Olga Boada	Centre cívic Tarraquet
	Bloc 1 Seminari en punt de venda (8h)	27 i 28 de març de 2014	20	Maria Pons	
	Bloc 2 Seminari en màrqueting digital i comerç electrònic (20h)	3, 4, 10 i 11 d'abril de 2014	22	Montserrat Peñarroya	
	Bloc 2 Seminari en gestió de la reputació a la xarxa (12h)	24 i 25 d'abril de 2014	21	Helena Casas	
Seminaris de comunicació eficaç	Seminari 1 Principis de la comunicació eficaç (4h)	11 de febrer de 2015	15	Pere Báscones - Espai Nòmada	Centre cívic Tarraquet
	Seminari 2 L'estratègia i els canals de comunicació digital (4h)	18 de febrer de 2015	14	Pere Báscones - Espai Nòmada	
	Seminari 3 La comunicació online activa i a les xarxes socials(4h)	25 de febrer de 2015	16	Olga Cuevas - Pirineuweb	
	Seminari 4 Pàgina web amb Wordpress (6h)	2 i 9 de març de 2015	22	Olga Cuevas - Pirineuweb	
	Seminari 5 La gestió clients, introducció a CRM(4h)	16 de març de 2015	17	Olga Cuevas - Pirineuweb	
	Seminari 6 Plataforma de venda online: les botigues virtuals (6h)	13 i 20 d'abril de 2015	11	Pere Báscones - Espai Nòmada	
Jornada El corder i la seva cuina: un estímul pels sentits(4h)	Jornada tècnica	24 de març de 2015	173	Núria May, Fundació Alícia. Mireia Medina, subdirectora general d'Indústries i Qualitat Agroalimentàries del DAAM. l'Escola Fundació Oficis de la Carn. Isma	La Lira

				Prados, cuiner.	
Taller d'innovació per a productors(4h)	Taller	29 de setembre de 2015	24	Jaume Biarnés	Centre cívic Tarraquet
Jornada Com funciona el mercat de productes ecològics i de qualitat? (5h +dinar)	Jornada networking	16 de febrer de 2016	62	Josep Garcia, Director comercial de Mercabarna. Ramon Sentmartí. Expert en producte local i venda de proximitat. Vadó Mora, gerent de Bioconsum. Lluís Garcia, director comercial de Plusfresc. Martí Majoral, responsable de compres de Món Verd. Josep Capdevila, expert en distribució a l'àrea metropolitana. Berta Arcarons, membre de Lo Fato, grup de consum de les terres de Lleida. Mauricio Fita, impulsor de Pirineu en boca	Centre cívic Tarraquet
Jornada Aliments, territori i gastronomia: com dissenyar experiències atractives per als nostres visitants?(5h)	Jornada	25 de febrer de 2016	38	David Esteller, consultor expert en dinamització, màrqueting i creació de productes turístics. Joan Bassets, president de Visita Granges. Joxe Mari Alberro, director de Sagardoaren Lurralde. Hugo Palomar, promotor de Foodie&Tours.com. Josep Palau, representant de Vine al Pallars, Viu el Jussà.	Centre cívic Tarraquet
Seminari Aliments i territori. Claus de l'èxit per a dissenyar una bona experiència turística (3	1 Com dissenyar una experiència turística en el sector agroalimentari	12 de maig de 2016		Eva Tarragona, Montanyanes. Núria Martí, Pirineus Emoció.	Sala de Plens-Ajuntament

sessions de 4h)					
	2 Elaborar el relat que enganxa. La nostra història i la del nostre producte	19 de maig de 2016			Pau Canaleta, Consultor en comunicació.
	3 Aconseguir que els clients vinguin a casa a veure'ns i a comprar. Secrets del màrketing i la comercialització	23 de maig de 2016			Jordi Casassayas, consultor en estratègia turística
Jornada professional. Oportunitats de promoció del corder del Pallars (4h)		18 de gener de 2018	31		Jaume Biarnés/ Noemí Igual /Ariadna
Taller per a carnissers i xarcuters- Desenvolupament de nous productes de corder de 4a i 5a gamma (4h)		14 de febrer de 2017	15		Mariano Gonzalvo del Paller del Coc Obrador d'És Pallarès

Jornada Territori, governança i desenvolupament: el producte local com a motor (5h + dinar)		26 de maig de 2017	49	Mateo Hernando López, cap del servei de Desenvolupament Econòmic Local del Servei d'Ocupació de Catalunya. Tere Adell, gerent de la Mancomunitat de la Taula del Sénia i Jaume Antich, president de l'Associació del Territori Sénia. Gerard Soler, gerent del Consorci Ripollès Desenvolupament i un representant de l'Associació d'Hosteleria del Ripollès. Patxi Aldasoro, subdirector de la Cooperativa Arakai Urkaiko i Batis Otaegui, coordinador escola de pastors del País Basc. Gemma Canalias, tècnica DinàmiG (Agència d'Innovació i desenvolupament de la Garrotxa) i Jordi Vilarrassa, president de l'associació de la Plaça del Mercat. Mònica Sabaté, tècnica del projecte Ribera d'Ebre Viva i Sra. Noemí Poquet, propietària del Celler Molí de Rué. Toni Massanés, director general de la Fundació Alicia.	Centre cívic Tarraquet
Seminaris en estratègia i comunicació comercial	Comunicació comercial (12h)	6, 7 i 8 de novembre de 2017	11	Jordi Ortiz Zeballos (Verbalnoverbal.com)	Centre cívic Tarraquet
	Estratègia comercial (8h)	20 i 21 de novembre de 2017	12		
Seminaris de Gestió de Recursos Humans	1 El treball en equip	24 i 25 d'octubre de 2017	19	A càrrec d'Hèctor Duarte Masip (D&N) Llicenciat en ciències de l'educació (especialitat en Tecnologia i Organització Educativa) per la Universitat de Barcelona, diplomad en Llenguatge i Comunicació Audiovisual Institut del Teatre de la	Sala de Plens-Ajuntament
	2 Motivació i rendiment de l'equip	11 i 12 de desembre de 2017			

(40h)	3 La gestió de les emocions: Més enllà de la satisfacció del client	22 i 23 de gener de 2018		Diputació de Barcelona	
	4 Com ser un bon comunicador	22 i 23 de gener de 2018			
	5 Com aprofitar al màxim la comunicació interna	24 de gener de 2018			
	6 Estratègies per formar al personal	5 de febrer de 2018			
	7 Gestió productiva del temps	6 de febrer de 2018			
	8 Conducció eficaç de reunions	7 de febrer de 2018			
Seminaris personalitzats: Parlar en públic i presentacions d'èxit (16h)		10, 11, 29 i 30 de gener de 2018	16	Lourdes López Llicenciada en Ciències de la Comunicació per la Universitat Autònoma de Barcelona. Màster en Intel·ligència Emocional y Coaching en l'entorn laboral	Sala de Plens-Ajuntament
Jornada Empreses amb valors que connecten amb clients amb valors (5h +dinar)		8 de novembre de 2019	29	Sebastià i Pep Solivellas d'olis Solivellas de Mallorca. Josep Serra de la Vinyeta de l'Alt Empordà. Gemma Arnillas i Jordi Terès de Pla Oví de la Noguera. Guillem Xanxo de la Fleca de muntanya del Pallars Soribà. Josep Soler i Montse Sabater de Cuinats Jotri del Gironès. Cal Tomàs. Embotits i carn ecològica. Miquel Gordó. Carns Bastús. Carn i elaborats. Eduard Bastús. - CTretze Pirineus. Cervesa artesana. Abel Sánchez. - Licors Portet. Ratafia i licors tradicionals del Pirineu. Àngel Portet.- Roia. Ecològica dels Pirineus. Carn ecològica. Marc Chimisana i Jaume Jordana.	Molí de l'oli de la Pobla de Segur

JORNADES VINS				
Nom Jornada	Data	N. assistents	Ponents	Ubicació
1a Jornada Vins alçada, cultius de nivell (5h + dinar)	6 de novembre de 2013	70	Sr. Emili Ascaso, Unitat d'Edafologia de l'Institut Geològic de Catalunya. Sr. Xavier Farré, president Consell Regulador de la DO Costers del Segre. Sr. Javier Martín, catedràtic de Geografia Física de l'UB. Sr. José Ramon Lissarrague, Universidad Politècnica de Madrid. Sr. Alain Graillot, Domaine Graillot (Crozes-Hermitage AOC). Sr. Miguel Torres, Bodegas Torres. Sr. Jordi Bort, director de l'Institut Català de la Vinya i el Vi (INCAVI). Maridatge: Toni Lara, millor sommelier de Catalunya 2013 Sommelier de l'Estel de la Mercè (Lleida).	ICGC
2a Jornada Vins d'alçada, cultius de nivell (5h + dinar)	27 de novembre de 2014	51	Sr. Xavier Farré - president Consell Regulador de la DO Costers del Segre. Sra. Montse Torres - Bodegas Torres. Sra. Carme Domingo - INCAVI. Sr. Robert Savé - IRTA. Sr. Emili Ascaso - ICGC. Sr. Sergio Mothe - Mothe Ingenieros. Sr. Jordi Bort, director general INCAVI.	ICGC
Seminari de sòls i viticultura de qualitat (16h)	9, 11, 14 i 17 de desembre de 2015	9	Carles Rubies (Vien Assessoria, SL)	CST Pirineus
Assessoraments individualitzats als cellers Carles Rúbies	18 de gener al 16 de febrer de 2016	11		

3a Jornada Vins d'alçada, cultius de nivell(5h + dinar)	23 de novembre de 2015	no consta	Raül Bobet, Celler Castell d'Encús. Esteve Tor, Celler Casa Auvinyà. Eva Bonet, Celler Comalats. David Molas, Vinyes dels Aspres. Agustí Villarroya. Especialista en viticultura i enologia. Albert Hereu. Director de l'Institut Català del Suro.	ICGC
4a Jornada Vins d'alçada, cultius de nivell: Tendències actuals en el mercat vitivinícola. Canals de comercialització.(5h + dinar)	18 de novembre de 2016	29	Alicia Estrada, especialista en comunicació i comercialització de vi i en enoturisme. David Seijas, sommelier d'El Bulli de 2000-2011. Mariana Mier Teran, Winenium i representant de l'operador britànic Intravel. Margalida Ripoll i Ferrer (Directora de Va de vi).	ICGC
5a Jornada de vins del Pirineu(5h + dinar)	30 de novembre de 2017	34	Xavier Agell, Cap del Servei de Secretaria de l'INCAVI. Ruth Troyano, periodista. Lluís Tolosa. Sociòleg i escriptor especialitzat en enoturisme. Jaume Salvat-Geògraf. Especialista en desenvolupament rural. Sebastià Lozano. Propietari d'El petit celler. David Torrelles, delegat d'ACCIÓ a l'Alt Pirineu i Aran.	ICGC
Seminari en enologia				
1 Enotècnia abans de la fermentació verema i recepció de bodega	8 de maig de 2018	11	Joan Rubió, viticultor y enòleg de la Masía Cal Tiques	Centre cívic Tarraquet
2 Instal·lacions i material de bodega en funció del vi a elaborar	9 de maig de 2018	12	Joan Rubió, viticultor y enòleg de la Masía Cal Tiques	
3 Les vinificacions	15 i 16 de maig de 2018	12	Joan Rubió, viticultor y enòleg de la Masía Cal Tiques	
4 Estabilització del vi	22 de maig de 2018	12	Joan Rubió, viticultor y enòleg de la Masía Cal Tiques	
5 Defectes del vi	23 de maig de 2018	12	Joan Rubió, viticultor y enòleg de la Masía Cal Tiques	
6 Presentació de la recerca de varietats antigues realitzada pel celler Albert i Noya al Pallars	30 de maig de 2018	14	Josep Maria Albet i Noya	

6a Jornada de vins del Pirineu: el camí de la innovació cap a la tradició.	30 de novembre de 2018	40	Carme Domingo, INCAVI. Mireia Torres, Bodegas Torres. Miquel Garcia, responsable de viticultura i Pilar Salillas, responsable d'enologia de Lagravera. Francesc Mauri, meteoròleg.	ICGC
7a Jornada de vins del Pirineu: singularització i posicionament per a territoris de vi a la muntanya(5h + dinar)	15 de novembre de 2019	26	David Esteller, especialista en posicionament de territoris vitivinícoles i enoturisme. Jaume Gené, especialista en estratègia de màrqueting i política comercial de la Universitat Rovira i Virgili. - Bodegas Bal Minuta. El vi de les neus. Pilar Gracia i Ernest Guasch. - Casa Auvinyà d'Andorra. El primer vi negre el Principat d'Andorra. Cristina Tor. - Martí Magrinyà. Enòleg en diferents cellers de la Conca, Costers del Segre, Montsant i Andorra.	Cafè Salon Salàs de Pallars
Seminari Comercialització de vins: Moment actual i reptes de futur (12h)	2 d'abril de 2019	13	Núria Ruiz és Diplomada en Màrqueting, Administració i Direcció D'empreses, Sommelier professional, WSET 3, Màster en PNL i Post-grau en Comerç exterior. Actualment és Directora de Qualiavins, empresa especialitzada en consultoria, comunicació i assessorament a les empreses del sector vitivinícola.	Centre cívic Tarraquet
	16 d'abril de 2019	14		
	30 d'abril de 2019	15		

CURSOS I JORNADES RESTAURANTS				
Nom Jornada	Data	N. assistents	Professors / Ponents	Ubicació
Màrqueting i gestió de restaurants (20h)	13, 14, 20 i 21 de novembre de 2013	18	Héctor Duarte (Llicenciat en Ciències de l'Educació, especialitat Tecnologia i Organització Educativa). Des de 1994 és soci i director de D & N, consultora especialitzada en hotels i restaurants.	Ajuntament i Centre Cívic Tarraquet
Seminaris per a	Seminari 1 El servei a	28	Oriol Pallarès d'Ès Pallarés	Hotel Segle XX

restauradors (87h)	taula, com i per què (11, 18, 25 de febrer i 4 de març de 2014) 16h			
	Seminari 2 El vi, alguna cosa més que un complement (11, 18, 25 de març i 9 d'abril de 2014) 12h	34	Toni Lara, de l'Estel de la Mercè	Hotel Segle XX
	Seminari 3 La cuina per a cuiners (22 i 29 d'abril, 8, 13, 15, 22, 27 i 29 de maig, 5, 10 i 12 de juny de 2014) 44h	23	Mariano Gonzalvo del Paller del Coc	Obrador d'És Pallarès
	Seminari 4 Gestió de cuina (6 i 20 de maig i 3, 17 i 19 de juny de 2014) 15h	20	Mariano Gonzalvo del Paller del Coc	Centre Cívic Tarraquet
Assessoraments individualitzats a la restauració (2h aprox per establiment)	2015	18	Fundació Alicia	Establiments propis
Seminari avançat de cuina per a restauradors	13, 15, 20, 22 i 27 d'octubre de 2015	18	Mariano Gonzalvo del Paller del Coc	Obrador d'És Pallarès
Seminari integral de postres	17 i 24 de febrer, 3, 10 i 17 de març de 2015	21	Mariano Gonzalvo del Paller del Coc	Obrador d'És Pallarès
Acompanyament tècnic als restaurants del Pallars Jussà 2016 (entre 4 i 12 h per establiment, en funció del cas)	2016	8	Mariano Gonzalvo	Establiments propis
Seminari de cuina creativa (20h)	4, 11, 18, 20 i 25 d'octubre de 2016	22	Mariano Gonzalvo del Paller del Coc	Obrador d'És Pallarès

Jornada de formació per a restauradors	7 i 8 de novembre 2016	22	Salvador Brugués del Cellar de Can Roca. Laia Badal i Alba Adot, Tècniques de desenvolupament tecnològic i de salut de la Fundació Alícia. Jaume Biarnés, Xef de la Fundació Alícia. Núria May i Alba Adot, Tècniques de cuina i patrimoni i de salut de la Fundació Alícia. Marc Puig-Pey, Xef de la Fundació Alícia. Toni Massanés, director de la Fundació Alícia.	Fundació Alícia, St. Benet de Bages
Jornada qualitats i adequació de l'oli d'oliva a la restauració del Pallars	19 de gener de 2017	30	jaume Biarnés	Centre Cívic Tarraquet
Seminaris de cuina creativa	Taller de cuina amb cervesa 27 de setembre de 2017 (4h)	20	Mariano Gonzalvo	Obrador d'És Pallarès
	Postres per a restaurants 2, 4, 9, 16 i 18 d'octubre de 2017 (20h)			
Curs Introductor. El món del vi i els vins del Pallars (12h)	13, 20, 27 de març i 3 d'abril de 2017	27	Xavi Ayala, sommelier	Hotel Segle XX
Seminari de cuina de bosc(4+4h)	14 i 20 de febrer de 2019	16	Mariano Gonzalvo /Marc Puig Pey/Laia Badal	Obrador d'És Pallarès
Jornades d'innovació per a restauradors	26 i 27 de novembre de 2018	23	Noemí Igual i Alba Adot, Tècniques de desenvolupament tecnològic i de salut. Marc Puig-Pey, Cuiner. Ana Lobato, Gastrònoma. David Gil, Cuiner. Elena Roura, Doctora en dietètica i nutrició, responsable de l'àrea de salut. Laia Badal y Adriana Gàlvez, Tècniques de desenvolupament tecnològic. Tots tècnics de la Fundació Alícia.	Fundació Alícia, St. Benet de Bages
Seminari de cuines del món(4h)	18 de febrer de 2019	20	Anjalina Chugani	Obrador d'És Pallarès
Seminaris de cuina de	Cuina	14	Mariano Gonzalvo	Obrador d'És Pallarès

tendència (4+3=12h)	vegetariana/Flexiteriana i Probiòtica 24 de maig de 2018			
	Cuines del món i cuina de fusió 7 de juny de 2018	16		
	Producte Eco i km 0 2 d'octubre de 2018	17		
Dilluns del vi Territori Pallars	Visita 1 5 de novembre de 2018	15	Cellers Miquel Roca, Mas Garcia Muret i el Vinyer	Als Cellers
	Visita 2 19 de novembre de 2018	16	Cellers Xics Cal Borrech, Terrer de Pallars i Vila Corona	
	Visita 3 14 de gener de 2019	25	Cellers Vidavins, Sauvella i Castell d'Encús	
	Visita 4 28 de gener de 2019	20	Fàbrica Ctretze, Licors Portet i Celler Batlliu de Sort	
Sortides i reunions de la cuina de Bosc	Sortida 22 de març de 2019	5	Jordi Cardona i Elena Doya	Bosc
	Sortida 30 d'abril de 2019	13	Elena Doya	
	Sortida 7 de juny de 2019	6	Elena Doya	
	Reunió 20 de juny de 2019	12	Elena Doya	
	Reunió 17 de juliol de 2019 Sessió primavera-estiu	7	Elena Doya	
	Jornada de treball 23 de setembre de 2019	11	Evarist March	
	Taller del 30 d'octubre de 2019	7	Fundacio Alicia	
	Taller del 23 de gener de 2020		Evarist March	
Seminaris Conservem la saviesa culinària de les padrines	21 d'octubre de 2019	8	Antonieta Monsó, Carmen Enjaume i Esperança Rius	Obrador d'És Pallarès
Seminari La cuina del safrà	14 d'octubre de 2019	13	Mariano Gonzalvo	Obrador d'És Pallarès

CURSOS I JORNADES OLI				
Nom Jornada	Data	N. assistents	Ponents	Ubicació
Presentació Prospecció i caracterització varietal d'oliveres al Pallars Jussà	19 d'octubre de 2015	16	Antònia Ninot IRTA	
La producció de qualitat d'oliva i d'oli d'oliva	26 de novembre de 2015	29	d'Agustí Romero, investigador del IRTA espec en elaboració i qualitat d'olis i membre del panell de tast oficial d'olis verges de Catalunya	Centre Cívic Tarraquet
Presentació resultats (Assistència tècnica per al desenvolupament de la cultura de l'olivera i de la producció de l'oli a la comarca del Pallars Jussà)	6 d'abril de 2016	26	Antònia Ninot IRTA	
Diagnosi, definició i anàlisi del sector de l'oli al Pallars Jussà	Abril 2016	12	Eduard Jiménez Hernández, economista i consultor en polítiques públiques	
Diagnosi i estratègies pel desenvolupament del sector de l'oli al Pallars Jussà	Desembre 2016	18	Eduard Jiménez Hernández, economista i consultor en polítiques públiques	
2a Jornada La producció de qualitat d'oliva i d'oli d'oliva	15 de juny de 2017	19	Antònia Ninot i Agustí Romero de l'IRTA	Centre Cívic Tarraquet
3a Jornada de poda d'olivera	10 d'abril de 2018	47	Juan Francisco Hermoso, especialista en Olivicultura i Elaiotècnica de l'IRTA	Centre Cívic Tarraquet
4a Jornada de professionalització a olivicultors en maneig de cultiu per a olis d'alta qualitat	13 de novembre de 2018	17	Antònia Ninot i Agustí Romero de l'IRTA	Centre Cívic Tarraquet
4a Jornada de professionalització a mestres d'almàssera	14 i 28 de novembre de 2018	9	Agustí Romero i Juan Francisco Hermoso de l'IRTA	Molí d'Aramunt
5a Seminari en tast avançat d'olis	19 de novembre de 2019	7	Agustí Romero, expert en olis de l'IRTA.	Molí d'Aramunt
Seminari en tast d'olis al Mas Bover IRTA de Reus	7 i 8 d'octubre de 2019	16	IRTA	Reus Mas Bover-IRTA

INTERCANVIS			
Nom Jornada	Data	N. assistents	Preu
Intercanvi a l'Ariège	27 i 28 de maig de 2013	17	100€/pers
Intercanvi Borgonya	13 al 16 de maig de 2014	15	150€/pers
Intercanvi Ribera del Duero	2 al 4 de desembre de 2014	17	100€/pers
Intercanvi la Rioja Alavesa i Tolosaldea	2, 3 i 4 de juny de 2015	21	175€/pers
Viatge tècnic a la Toscana	28, 29 i 30 de novembre de 2016	16	250€/pers
Intercanvi professional al Trentino	13, 14 i 15 de novembre de 2017	31	175€/pers
Visita grup de Tremp al Territori Sènia	21 de setembre de 2017	24	15€/pers
Visita a la Garrotxa-Delegació ATG	12 i 13 de febrer de 2019	17	80€/pers
Intercanvi Navarra-País Basc	13, 14 i 15 de març de 2018	22	125€/pers
Intercanvi al Priorat - Montsant (vins)	27 i 28 de novembre de 2019	11	125€/pers
Intercanvi a la Provença (Olis)	3, 4 i 5 de juny de 2019	16	250€/pers
Intercanvi a Saint Affrique (Ovi)	8, 9 i 10 d'abril de 2019	17	

ANNEX 10. GUIÓ ENTREVISTES

Generals:

En quines accions heu participat? Quins anys?

Quins han estat els problemes? Quines solucions heu trobat?

Qui ho ha finançat?

Quines institucions hi col·laboren?

Quines han estat les estratègies per vincular als diferents agents?

Participants clau del projecte: Beneficiaris, facilitadors, voluntaris, patrocinadors, personal del projecte, experts, comitès, col·laboradors, competidors, detractors, administrador projecte, finançadors, públic?

Quins eren els objectius inicials del projecte? S'han acomplert? S'han modificat?

Qui són els responsables del projecte?

Qui són els beneficiaris?

Hi ha alguna normativa pública que influencï la iniciativa? En positiu i en negatiu?

Hi ha criteris de selecció per participar a la iniciativa? Inclusió/exclusió

Valoració:

Quina valoració feu de la trajectòria?

Com valoreu la participació dels agents implicats?

La resta de la població, no implicada en el projecte, com valora la iniciativa?

Què ha estat el més fàcil?

Què ha estat el més difícil?

Què heu fet?

Com ho heu fet?

Perquè ho heu fet?

Qui ho ha fet?

On ho heu fet?

Què ha estat clau per a la realització de la iniciativa?

Quines fortaleces té?

Quines mancances té?

Quin aprenentatge heu fet en aquest procés?

Impacte:

Quin impacte ha tingut per al territori? Com el mesureu?

Que és el que creieu que ha ajudat més a la consecució de la iniciativa?

Número de persones implicades?

Número d'institucions implicades? Quines?

A nivell territorial qui participa?

Quina importància té de cara al projecte la implicació territorial? S'entén la necessitat de participar?

Continuïtat:

Quines iniciatives caminen soles?

S'ha d'estar sempre al damunt?

La resposta inicial dels agents implicats quina va ser? I ara?

Es va fer una avaluació de necessitats? De línia de base? Formativa, de procés o desenvolupament.