

# Cistella Verda

GRUP DE CONSUM RESPONSABLE



butlleti@cistellaverda.com

núm. 1, MARÇ DE 2010

Aquí teniu el primer número del nou butlletí de la Cistella Verda! És una nova eina de diàleg entre nosaltres i la idea és que tots i totes hi participem. Tot hi té cabuda: articles, activitats, receptes... i tot allò que hi vulgueu dir. Començarem amb periodicitat quadrimestral però dependrà de la bona participació que hi tinguem tots per fer-ne més números. Així doncs animeu-vos a escriure! Podeu enviar les vostres propostes a [butlleti@cistellaverda.com](mailto:butlleti@cistellaverda.com) i les veureu publicades al butlletí.

Salut i lletres!

## Qui som?

Som un grup de consum responsable situat a la vila del Masnou, i et convidem a fer del teu consum un instrument per a la transformació social. Practiquem de forma activa el consum crític, ecològic i coherent amb els principis de justícia social.

Ens organitzem per comprar i repartir els productes entre tots els membres de la cooperativa mitjançant una comanda setmanal.

El nostre principal objectiu és consumir de forma responsable, saludable i respectuosa amb el medi ambient, per tant els nostres criteris de compra són els següents:

- 1- Que els productes siguin biològics
- 2- Que el producte fresc sigui de temporada
- 3- Que el productor/proveïdor sigui el més proper possible geogràficament

## Com funcionem?

La Cistella Verda no és una botiga, i per això la participació dels socis és fonamental per al seu funcionament. Ens trobem el dimecres al nostre local de 18 a 22 hores. Les dues primeres hores preparem les comandes amb torns rotatius de quatre persones i les dues segones tots les membres de la cooperativa passen a recollir la seva comanda i dues persones (en torns rotatius) validen el que s'emporta cadascú.

Per a un correcte funcionament de la cooperativa es necessari que un membre de cada unitat familiar formi part d'una de les següents comissions de treball: comandes, manteniment, legal, econòmica i dinamització.

## Què consumim?

- Fruita i verdura del Martí i el Pau
- Formatges i altres derivats làctics de Mas Claperol i La Cleda
- Pa, galetes i magdalenes del Pípirimosca
- Comandes puntuals de suc de fruites i mermelades de l'APA, productes de comerç just d'Alternativa 3, pasta i arròs de Rietvell, llegums de Vitra, productes de neteja de Proeco, carn de vedella, carn de pollastre de La Kresta, entre d'altres.

## Què fem?

Organitzem diverses activitats al llarg de l'any per tal de fomentar el consum responsable i just. Algunes d'aquestes activitats són: dinar de germanor entre tots els socis, tallers, xerrades i participem activament al Mercat d'intercanvi del Masnou.

## Qui hi pot participar?

Totes aquelles persones que comparteixin les idees de la Cistella Verda i estiguin disposades a practicar un consum responsable, tot i assumint algunes responsabilitats:

- Pagar la quota d'inici (50 euros)
- Fer els torns de treball de forma rotativa per la preparació i la validació de les cistelles
- Participar activament en alguna comissió de treball
- Participar a les assemblees.
- Compromís de compra de forma regular

## RECEPTARI



### TAHINE

#### Ingredients

- 1/2 tassa de tahine (sèsam mòlt)
- 1/2 tassa d'aigua freda
- 1 dent d'all triturat
- Suc de mitja llimona (o al gust)
- Sal
- pebre vermell dolç (opcional)

#### Elaboració

1. Afegir aigua mica en mica perquè el tahine es vagi dissolent completament.
  2. Triturar l'all amb la sal, afegir i lligar bé.
  3. Afegir el suc de la llimona fins que la salsa quedi cremosa.
  4. Afegir pebre vermell dolç per sobre per donar-li sabor i presència (opcional).
- La consistència variarà en funció de la quantitat d'aigua o suc de llimona que li posis.

#### Alguns consells

És fàcil fer-ho a mà o amb el minipimer. La consistència ideal s'assembla a la maionesa o al iogurt. Si vols posar-la a una amanida la pots fer més líquida i si la vols per untar doncs millor més espessa.

#### Les propietats de les llavors de sèsam

Són aconsellables durant l'embaràs i la menopausa pel seu gran contingut en calci; són beneficioses per a les articulacions; es recomanen en períodes de debilitat o anèmia pel seu contingut en ferro; ajuden a prevenir la infertilitat masculina gràcies al seu contingut en zinc; en medicina xinesa s'usen per lubricar el cor, el fetge, els ronyons, el pàncrees i els pulmons; el seu contingut en lecitina, que supera en quantitat a la de soja, ajuda a reduir i controlar els nivells de colesterol; tenen també un alt nivell de sodi i potassi, la qual cosa fa que ajudin a tenir un bon equilibri hídric.

Aquesta recepta ens l'ha facilitat la Tzvia Rubin, de la UF 120. Moltes gràcies!

Envian's les teves receptes a:  
[butlleti@cistellaverda.com](mailto:butlleti@cistellaverda.com)

# TALLER DE CONSERVES

Hi ha moltes maneres de conservar els aliments, però totes comparteixen un mateix principi. "Conservar" és aturar el procés natural de degradació de la matèria orgànica mitjançant una actuació determinada sobre els aliments. Les matèries primeres per a la conservació són el vinagre, l'oli d'oliva, la sal, el sucre o els grans de mostassa, tot i que aquesta darrera pràctica està actualment més aviat en desús. Hi ha sistemes que no requereixen matèries sinó processos, com ara poden ser el fumats (de peixos, per exemple), l'assecatge, conserva en fred (congelació) o per calor (esterilització). Els procediments tradicionalment més emprats a la llar, per la seva fàcil aplicació, han estat:

## Conserva en sec

Ideal per alguns bolets (trompetes de la mort, ceps tallats a làmines), prunes, tomàquets i cebes de penjar, embotits...

Consisteix en deixar els aliments en contacte amb l'aire (els bolets a ple dia, mentre que les prunes, tomàquets o cebes han d'estar en un lloc sense llum directa i ventilat). En el cas de les prunes, es poden deixar en una caixa fins que siguin seques; per menjar-les n'hi ha prou amb deixar-les en remull perquè tornin a inflar-se sense perdre gens de gust.

## Conserva amb oli

Ideal per a carns i formatges (en un pot de vidre, tallats a trossos i amb oli d'oliva de qualitat), però també per a pebrots verds i vermells (en aquest cas, millor disposar d'una gerra de ceràmica, que taparem amb un plat o tapa també de ceràmica posat de cap per avall).

## Conserva en vinagre

Aquest tipus de conserva és bona per els cogombres petits, les panotxes menudes o bé els bolets. La barreja es pot aromatitzar amb algun brot de sajolida dins del pot.

## Conserves tradicionals, amb sucre o sal

Poden ser conserves salades (aigua i sal, molt bona per als carlets pelats i tallats a làmines) o bé dolces (en almívar). En el segon cas, prepararem una barreja d'ai-

gua i sucre (quan l'almívar és lleuger, o sigui, amb poc sucre, i amb el producte més o menys homogeneïtzat, és a dir, tallat a trossos petits i trinxat juntament amb el líquid, tenim una compota). Omplirem un pot de vidre amb el que vulguem conservar (peres pelades i tallades, poma, etc.) i hi tirarem l'almívar, procurant omplir-lo fins gairebé dalt de tot. Segons quina conserva vulgui fer-se, una mica de canyella li donarà bon gust (a les peres, per exemple). També podem fer Melmelades o confitures. En aquest cas ens cal fruita fresca, una mica d'aigua, força sucre i llimona. Si no hi posem sucre o molt poquet, podem elaborar també delicioses melmelades de tomàquet, meló, etc.

## Conserva de tomàquet

S'escalden els tomàquets madurs per poder treure'ls millor la pell. Tot seguit es pelen (es pot treure la llavor, però no cal si després ho triturau), es tallen a trossos i s'emboteixen (els trossos i el seu propi suc) en pots de vidre. Un cop plens, s'han de tancar al buit: es posa una olla al foc plena d'aigua i, quan bulli, s'hi submergeixen els pots tapats. Ha de bullir una estona (així fan el buit i evitem que la conserva se'ns faci malbé).



## ACTIVITATS: IX MERCAT D'INTERCANVI DEL MASNOU

El passat diumenge 24 de gener de 2010 la Cistella Verda va organitzar el 9è Mercat d'intercanvi del Masnou. Els cistellaires vam participar intercanviant objectes i serveis i obsequiant a tots els participants amb un brou vegetal ecològic.

Aquesta iniciativa va sorgir de l'Assemblea Atzavara l'any 2006 i poc a poc la Cistella Verda ha anat agafant el relleu en la seva organització.

El proper Mercat d'Intercanvi serà a finals de juny o principis de juliol, coincidint amb la Festa Major.

## EL RACÓ DEL SOCI

El passat 15 de gener va nèixer un nou membre a la Cistella Verda, l'Oriol, fill de l'Helena Estevan i en Jordi Serrano, de la UF 36. Benvingut!

En Martí, de la UF 137, està esperant un/a germanet/a pel juliol. Enhorabona Alèxia i David!

Donem la benvinguda a les dues últimes UFs: 147 Família Murlans (Núria, Sara i Júlia) i 148 Família Pérez Grössl (Jirshari, Erick i Yara).

Envia els teus comentaris a: [butlleti@cistellaverda.com](mailto:butlleti@cistellaverda.com)

## ENLLAÇOS

Xarxa telemàtica de béns i serveis concebuda per recolzar la Xarxa d'Intercanvis de Gràcia (Xaingra) <http://intercanvis.net>

Iniciativa Legislativa Popular per una Catalunya Lliure de Transgènics [www.somloquesembrem.org](http://www.somloquesembrem.org)

Servei d'ofertes i demandes de la deixalleria de Girona: [http://www.deixalleriadegirona.org/ofertes\\_i\\_demandes/index.php](http://www.deixalleriadegirona.org/ofertes_i_demandes/index.php)

## AGENDA

Jornada de la Repera: 10 i 11 d'abril del 2010. Més info: <http://repera.wordpress.com>

Esmorzar-debat de germanor de la Cistella Verda: diumenge 18 d'abril (el lloc encara s'ha de concretar)

Caminada dels tres pobles: diumenge 2 de maig

Xè Mercat d'Intercanvi del Masnou: diumenge 20 de juny a la plaça Marcel·lina Monteys (falta confirmació per part de l'Ajuntament)