

Cistella Verda

GRUP DE CONSUM RESPONSABLE



butlleti@cistellaverda.com

núm. 2, NOVEMBRE DE 2010

Ja tornem a ser aquí! Amb una mica de retard però amb dues pàgines més que el primer butlletí i molta informació interessant i també sucosa!

En aquesta segona edició del nostre butlletí hem volgut parlar de tres bones notícies que fan que el nostre grup creixi, es consolidi i es coneixi! Es tracta de la nostra primera aparició a la pantalla gran i també del naixement de la Fira Verda, la primera fira agroecològica del Maresme promoguda per nosaltres. La tercera és el Dinar Ciste-

llaire, que any rere any creix en participació. I és que amb el temps hem aconseguit fer pinya entre nosaltres i crear una aurèola de bon rotllo...

També hem començat una sèrie d'entrevistes als nostres proveïdors i proveïdores amb la idea de conèixer millor qui són, com treballen i d'on provenen els productes que consumim a la Cistella Verda. I la secció Digues la teva! amb una pregunta diferent a cada número i on demanem la vostra participació per fer-la possible!

Finalment, seguim amb el ja habitual Racó dels Cistellaires, amb bones noves del nostre grup, i el Receptari, per sucari-hi pa...

Res més doncs, només animar-vos novament a participar d'aquest butlletí escrivint un article, una recepta o el que vulgueu compartir amb tots i totes! Només cal que ho envieu a butlleti@cistellaverda.com i ho veureu publicat!

Salut i lletres!

LA CISTELLA VERDA A TV3



La Cistella Verda va sortir per la televisió! No som famosos, però sí que ens va poder conèixer tota Catalunya gràcies al programa *Divendres* de TV3 en la seva emissió del passat dia 5 d'octubre. Els nostres companys Ali Tarodo i Joan Aragay van ser la nostra cara i la nostra veu. I des d'aquí els volem felicitar pel gran paper que van fer davant la càmera! Ens van deixar de primera! I és que no n'hi ha per menys!

No van tenir massa temps, poc més de deu minuts, per explicar què és, com funciona i el per què de la Cistella Verda però va ser suficient perquè quedés clara una cosa: podem menjar sa i productes de casa sense gastar més. Per provar-ho es va fer un experiment: sobre la taula van presentar dues cistelles amb els mateixos productes, una comprada al supermercat i l'altra amb el que consumim a la Cistella Verda. El resultat, el podeu veure a www.tv3.cat/videos/3134090/Cistella-verda. Però bé, us avançarem tres veritats com tres temples: el menjar ecològic no és més car; conèixer d'on vénen i qui fa els productes que consumim és un dret que tenim; i consumir productes de la nostra terra ens permet contribuir a preservar el medi ambient, així com mantenir la pagesia i l'artesania al nostre país.

EL DINAR CISTELLAIRE

Un any més, i ja en fa cinc!, els cistellaires ens vam trobar per menjar plegats la ja tradicionalment anomenada Paella Cistellaire de verdures. En aquesta ocasió ens vam reunir a Granera, un poble prop de Castellterçol, on una de les unitats familiars comparteix una masia ancestral amb 18 persones més! Hi vam comptar 15 habitacions! Alguns ens hi vam quedar a dormir, aprofitant que hi havia llits lliures, previ avís per part de la nostra companya que aquell cap de setmana arribaria a Granera una carretada de gent! Entre adults, nens i nenes érem un total de 69 persones, sí senyor! Bona participació i ganes de compartir bons moments i anar-nos coneixent més entre tots nosaltres, els que ja hi portem més temps i els que es van afegint a aquest bonic i saludable projecte.

Abans de dinar, la Tzvia ens va fer un taller de cuina molt currat. Els plats: tabulé, paté d'albergínies i humus. Ens va ensenyar a fer-los i no van durar massa al plat. Hi havia força boques amb ganes de provar-los. Al receptari d'aquest número hi trobareu tots els passos per fer-los vosaltres mateixos a casa!

Després de dinar, i asseguts tots en rotllana a l'era de la masia, la Sílvia Alonso ens va fer un altre taller de conserves. Molt pràctic i participatiu. Ens va portar conserva de tot el que fa, i potser alguna cosa es va deixar! Mongetes tendres, llegums, tomàquet, col, seitons, remolatxa... Una bona opció per omplir el rebost i tenir sempre menjar a punt! Gràcies a les dues per compartir amb nosaltres la vostra saviesa culinària.

I gràcies a tots i totes per compartir aquest dia que ja és tot un clàssic en el nostre grup!



EL RACÓ DELS CISTELLAIRES

En menys de tres mesos tindrem entre nosaltres tres minicistellaires! Ara encara estan creixent a la panxa de les seves mares però molt aviat formaran part del nostre petit gran món. Es tracta de la Jana, filla de la Mireia i en Roger (UF 124); de la Tura, filla de la Thaïs i en Genís (UF 139) i d'en Joel, fill de la Maria i l'Ernest (UF 118). Enhorabona als pares i les mares i benvinguts, nadons!

Donem la benvinguda a quatre famílies! 149 Aymà Sust (Anna, Beatriz i Nausica), 150 Turmo Pujol (Núria, Antonio, Guillem i Elena), 151 Els Reig (Ester i Xavi) i 152 Ainara. I una reincorporació: 111 Ca la Rita (Carles i Mariona).

I acomiadem les famílies que ens han deixat en els últims mesos: 11 Crespillo-Rius, 110 Salas-Martínez, 42 Zuera-Ayuso, 144 Pons-Capellas, 142 La Comuna, 145 Ferrer-Alsina, 147 Murlans, 146 Família Alegria i 137 Roca i Costa, aquesta última per emprendre una nova vida a Costa Rica.

Aliments... Els cigrons, ens fan feliços

Tot i ser un dels llegums que més temps necessiten per coures, els cigrons són una nutritiva font d'alimentació i de felicitat.

Els cigrons contenen un aminoàcid conegut com triptòfen que, en quantitat, produeix serotonina, l'hormona de la felicitat. Aquest mateix aminoàcid és el que s'utilitza en la farmacologia moderna per produir el popular antidepressiu Prozac.

A més a més els cigrons són rics en proteïnes, en midó i en lípids (més que altres llegums) sobretot d'àcid oleic i linoleic, que són insaturats i carents de colesterol, tenen un alt contingut en fibres que ajuden a combatre l'estrenyiment, i són un bon aliment per als diabètics. També contenen magnesi, que ens protegeix de les malalties cardiovasculars i de l'estrès.

El carbassó, un aliat perfecte per mantenir la línia

El carbassó és una hortalissa que ens ofereix un baix aport calòric, ideal per qui està en dieta o vulgui controlar el pes. És un aliment ric en fibra, fet que afavoreix la digestió. Per això és aconsellat per a persones amb problemes digestius

(restrenyiment, gastritis,...)

El carbassó té poc sodi, molt potassi i fibra, fet que li dona a la vegada unes propietats molt diürètiques i laxants. Menjar carbassó ajuda a paliar malalties com la hipertensió o a la retenció de líquids.

RECEPTARI



Blinis de Carbassó

Ingredients (Per a 6 persones)

4 carbassons
2 c. de cafè de puré d'all
150 g. de farina blanca
3 ous
20 cl de llet de soja
Julivert picat

Elaboració

Ratllar els carbassons i pressionar amb les mans per treure tot el líquid. Barrejar tots els ingredients en un bol gran i salar. Coure en una paella ben calenta i untada amb oli d'oliva, per petits munts, 5 minutets de cada costat.

Acompanyar-ho amb iogurt de cabra salat i batut amb fines herbes.

Boníssims!

Recepta de la Silvia Alonso, UF 8.



Humus

Ingredients

350 gr. cigrons i posar en remull tota la nit
2 fulles de llorer
1 ceba
1 cabeça d'all
Un raig de llimona
100 cc. d'oli d'oliva
100 cc. de salsa de soja
1 culleradeta de paprika
1 culleradeta de pebrot fumat
1 culleradeta de tahin

Elaboració

Cuinar els cigrons amb el llorer, la ceba i l'all.

Triturar tots els ingredients, menys el llorer, fins a aconseguir el paté.

Afegir una mica de paprika per sobre.

Recepta de la Tzvia Rubin, UF 120.



Cigrons a la catalana

Ingredients (Per a 4 persones)

600 grams de cigrons crus (en remull amb aigua tebia 12 h)
1 ceba, 4 tomàquets madurs
4 ous durs, oli sal
Picada: 2 grans d'all, 25 g d'ametlles torrades, uns brins de safrà, julivert, sal, pebre

Elaboració

Coure els cigrons a foc viu, aproximadament dues hores, tapats.

En una cassola amb oli, sofregir la ceba tallada fina, afegir els tomàquets ratllats i després els cigrons amb un cullerot de l'aigua utilitzada per bullir-los; deixar coure lentament. Fer la picada i afegir-la a la cassola amb els cigrons amb els ous durs tallats per la meitat, a sobre.

Recepta de la Laura Montero, UF 19.

LA FIRA VERDA

La Fira Verda és prou jove però promet molt i molt. Va arrencar un assolit diumenge de setembre, concretament l'endemà de la Diada, i és fidel a la seva cita cada segon diumenge de mes a la Plaça de la Cooperativa de Teià. L'emplaçament és cèntric i prou ample perquè productors/es i consumidor/es es trobin per oferir i comprar productes ecològics i de proximitat com verdura, fruita, roba, cosmètica, formatges, jocs de fusta, bicicletes elèctriques, bijuteria i pa. També hi ha una carpa de la Cistella Verda, on cada diumenge de fira i per torns hi anem alguns cistellaires a fer-nos conèixer i explicar el nostre projecte a qui ens vulgui escoltar. I qui hi estigui interessat es pot apuntar a formar-ne part. Com hem dit, és una fira jove i ha nas-

cut de la mà de la Cistella Verda amb el recolzament de l'Ajuntament de Teià i el Consell Comarcal del Maresme. Cada edició, i en portem tres, neixen noves idees i propostes per fer-la més atractiva i dinàmica. Un exemple: convidar a cada edició un projecte, empresa o entitat que es vulgui donar a conèixer, com ara la gran placa solar que vam tenir a la primera Fira Verda que, gràcies al sol que va fer, ens va permetre degustar un pastís que mica en mica s'havia anat coent amb la seva escalfor.

Temps al temps i de ben segur que diumenge rere diumenge la Fira Verda creixerà amb nous productes a la venda i es convertirà en una cita esperada pels habitants de la comarca del Maresme.

EL SEGON DIUMENGE
DE CADA MES
a la plaça de la
Cooperativa de Teià
de 10 a 14 h



DIGUES LA TEVA!

Què t'agrada de la Cistella Verda i què penses que es podria millorar?



David Puigmartí (UF 124)

Buf! Agradar-me... m'agraden un munt de coses, però especialment la gent que hi ha i l'energia que s'hi arriba a acumular!!! Impressionant!!! I pel que es podria millorar... doncs potser seria millorar el local (en espai i cost)!



Laura Montero, Oriol Barber i Bruna (UF19)

El que més ens agrada de la Cistella Verda és poder menjar productes ecològics de temporada i de proximitat, i la gent amb la que compartim aquest projecte. Som 40 famílies molt diverses, de diferents edats, classes socials

i filosofies de viure, però compartim el sentit comú a l'hora de practicar i promoure el consum responsable, i també compartim coneixements com ara receptes i trucs. Ser de la Cistella Verda és tota una experiència!

Sempre es poden millorar coses, i a la Cistella Verda tenim una llarga llista de temes pendents, però en els darrers 5 anys hem millorat i ho seguirem fent.

Alguns dels temes són: buscar la manera d'involucrar el 100% de les famílies en les comissions de treball, millorar la comunicació interna, crear altres grups de consum responsable per tal de reduir la llista d'espera que tenim, etc.



L'Hort d'en Pau

En Pau Gutiérrez Pedemonte té 26 anys, viu a Teià i és ambientòleg, però des de fa tres anys fa de pagès i cada setmana ens porta les seves verdures i hortalisses a la Cistella Verda.

Ets pagès per vocació o per tradició familiar?

Per vocació. La meua família no es dedica a l'agricultura.

Explica'ns una mica els teus inicis com agricultor ecològic.

Vaig començar ara fa tres anys i mig en una finca a Alella i actualment cultivo una hectàrea en total, entre terres d'Alella i també de Teià.

Quines verdures i hortalisses cultives?

Intento cultivar de tot i de temporada: faves, tomàquets, cols, enciams... Procuo que siguin plantes autòctones, però hi ha algunes malalties que m'impedeixen plantar llavors que no siguin híbrides -mescla de dues varietats de la qual en surt una de nova que és més forta i resistent als virus-. Això em passa amb el tomàquet bàsicament, tot i així la llavor és ecològica i certificada. No hi estic massa a favor però ara mateix a la zona de Rials no es pot plantar res que no sigui híbrid. No només resisteixen als virus, sinó que també resisteixen altres plagues.

Tots sabem que en l'agricultura ecològica no s'utilitzen químics. De quina manera combats les plagues d'insectes o altres animals que perjudiquen la collita?

Hi ha molts productes. Als tomàquets, per exemple, hi ha una eruga de papallona que s'ho menja tot. Per combatre-la faig servir un bacteri, el Bacillus, que quan l'eruga se'l menja li destrossa l'estómac i es mor. També uso feromones d'insecte (un producte que fa olor a femella de l'insecte que vols combatre), que poso en un bol amb aigua. L'olor atrau el mascle i quan s'hi acosta cau a l'aigua i mor. Un altre insecticida natural és el purí d'ortiga, que també pot fer-se servir d'adob, i les plantes aromàtiques al voltant de les verdures també allunyen els insectes. Una altra cosa que faig és omplir els marges amb plantes amb flor, com margarides, que atrauen els insectes "bons" i serveixen de refugi de fauna. D'insectes, un 90% són "bons" o no ens destorben i la resta són "dolents" però convé que n'hi hagi de tota mena, perquè amb el cultiu ecològic no volem exterminar-los, el que volem és que hi hagi un equilibri.

La Cistella Verda, com a grup de consum, és un dels teus clients. Quins altres tipus de clients et compren?

Faig cistelles per a particulars i els hi porto a casa, i serveixo a unes quantes botigues i a un restaurant. També vaig a un mercat bimensual a Sant Cugat i des de setembre vaig a la Fira Verda de Teià.

Penses que el consum de productes ecològics va en augment o encara hi ha poca gent consumidora?

Crec que va en augment, jo estic col·lapsat de feina. Tinc unes previsions setmanals i porto un control del que he de servir i el mercat em serveix per vendre el que em sobra. Clar que hi ha temporades més bones i més dolentes. L'hivern, per exemple, és més fluix perquè hi ha menys productes, però a l'estiu es cultiva més varietat i per tant puc assumir més comandes.

Quines satisfaccions i entrebancs tenen la teua feina?

Satisfaccions: doncs que treballo a l'aire lliure sentint els ocells i faig el que m'agrada. Jo vaig escollir dedicar-me a això i tinc un horari flexible i treballo per mi. Inconvenients: que haig de treballar cada dia, dissabtes i diumenges inclosos, i que quan tanco no hi ha sostre i si plou, neva o gela perdo la collita. També hi ha el risc de robatoris.

Què penses que podem fer com a grup de consum per recolzar-te com a productor?

Tinc clients que a vegades vénen a conèixer la meua feina i com treballo. És bo que la gent s'acosti a la terra i vingui aquí però és complicat trobar aquests espais ja que aquesta feina requereix un temps diari de dedicació i atenció.



AGENDA

Fira Verda de Teià: Els 2n diumenge de cada mes: 14 de novembre de 2010, 12 de desembre de 2010, 9 de gener de 2011, 13 de febrer de 2011.

Fira d'intercanvi de Mieres: 14 de novembre de 2010 durant tot el matí. Telèfon de contacte : 972680530.

Manifestació contra els laterals de la C32 a Mataró: 21 de novembre de 2010.

Eco-sí: 5a. Fira de la cultura ecològica de Girona, del 19 al 21 de novembre de 2010 al Palau de Fires, Fira de Girona.

III Fira d'alimentació i salut "per al consum ètic, sostenible i solidari": 27 i 28 de novembre de 2010 al recinte firal dels Camps Elisis, Lleida

XIè Mercat d'intercanvi del Masnou: diumenge 19 de desembre a la plaça Marcel·lina Monteys de 10 a 14h.