ÀPATS

PRODUCTES DE **PROXIMITAT CATALANS**

TARDOR2025

FIRA ÀPAT BARCELONA

27, 28 i 29 de setembre de 2025
La Farga de L'Hospitalet

Els sabors del futur: Què menjarem l'any 2026

La revolució dels joves xefs

DIRIGIDA ALS PROFESSIONALS DE BOTIGUES, RESTAURANTS I PARADES DE MERCAT

Parc a **taula**

Tasta'l!

La Diputació de Barcelona connecta la ciutadania amb la gastronomia de qualitat del territori. Gaudeix de la gastronomia i els valors naturals, culturals i paisatgístics dels nostres parcs als establiments adherits al programa Parc a taula.

José Antonio Montoya (AJJ Estudi) / Diputació de Barcelona

www.parcataula.diba.cat
parcataula@diba.cat

Diputació Barcelona

#DibaOberta

Sumari Tardor

DEBAT

12 Cuina d'autor vs. Cuina tradicional: Qui conquesta el paladar?

TENDÈNCIES I INNOVACIÓ

13 Els sabors del futur: Què menjarem l'any 2026.

SOSTENIBILITAT

14 De l'Hort al Plat: La Revolució del km 0.

CUINA CONSCIENT

15 Com aprofitar els beneficis de la gastronomia sostenible?

EXPERIÈNCIES GASTRONÒMIQUES

18 Gastronomia inusual: Combinacions sorprenents que has de tastar.

SALUT I ALIMENTS VIUS

20 Fermentats i probiòtics:La nova ona gourmet.

TECNOLOGIA

22 7 propostes per avançar en sostenibilitat: El futur és la cuina verda.

NOUS TALENTS

24 La revolució dels joves xefs

RUTES I DESTINS GASTRONÒMICS

25 Viatges de sabors.

COMPROMÍS SOCIAL

28 Gastronomia de resistència: Cuiners que transformen comunitats

PER PUBLICITAT

TRUCAR AL 934181919 o escriure al mail comunicacions@fira-apat.cat

Edita: Mireia Argente **Continguts:** Marc Riera **Disseny:** Souliman Laaboudi

El grup editorial no es fa responsable de les opinions expressades pels col·laboradors en els seus articles

"La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, segons el Decret 24/2013"

Generalitat de Catalunya

Venda de proximitat circuit curt

Venda de proximitat directa

Fira ÀPAT 2025: 10 anys de gastronomia, territori i futur

Aquest 2025, la Fira ÀPAT celebra una dècada d'història com a punt de trobada imprescindible per als professionals i amants de la gastronomia catalana. Durant aquests deu anys, ÀPAT ha crescut al costat dels productors locals, els cuiners emergents, els mercats i les iniciatives que aposten per una alimentació arrelada al territori, sostenible i innovadora. Coincidint amb aquesta fita, Catalunya ha estat reconeguda com a Regió Mundial de la Gastronomia 2025 (CRMG25), un distintiu que ens situa al centre del mapa gastronòmic internacional. Aquesta distinció no només celebra la qualitat dels nostres productes i la creativitat dels nostres cuiners, sinó també el compromís col·lectiu amb una gastronomia que transforma, connecta i inspira.

Per donar forma a tot aquest moment, presentem una revista especial que acompanya la fira i que vol ser molt més que un recull d'articles. És una finestra oberta al que som i al que volem ser: un país que cuina amb identitat, que innova amb consciència i que comparteix sabors amb el món. A les seves pàgines hi trobareu debats sobre cuina d'autor i tradició, tendències culinàries, receptes de temporada, entrevistes amb nous talents, rutes gastronòmiques, reflexions sobre sostenibilitat i tecnologia, i molt més. La revista és, en definitiva, una celebració escrita. Un homenatge a les persones, els projectes i les idees que han fet possible aquests 10 anys de Fira ÀPAT i que donen sentit al reconeixement de CRMG25.

Gràcies per formar part d'aquesta història.

RECEPTA ORIGINAL DEL 1876

100% INGREDIENTS NATURALS. SENSE SULFITS AFEGITS, NI ADDITIUS, NI CONSERVANTS

18 76
ESTRELLA
DAMM

Estrella Damm en recomana el consum responsable. 5,4º

Directori de productors Fira ÀPAT Barcelona

OLIVABA	671636854 info@olivaba.com https://www.olivaba.com/
TIO PAPELÓN	652410702 eventos@tiopapelon.com www.tiopapelon.com
BROCCOPIZZA	617 398 733 hello@broccopizza.es broccopizza.es
HORCHATAS Y GRANIZADOS MONSERRAT	600214138 info@horchatasmonserrat.com https://horchatasmonserrat.com/
TÉPONE	+34 626 29 60 88 // 616293206 frank.cavanaugh@drinktpone.com // alvaroseculi@gmail.com Instagram: drinktepone
GREEN IN BLUE	606859968 admin@greeninblue.es www.greeninblue.es

ROUX **La fórmula de la croqueta**	658382496 info@roux-bcn.com www.roux-bcn.com
OLIOM 1162, S.L.	686704584 / 666297643 oliom1162@gmail.com / info@oliom.es www.oliom.es
CARGOL DE BLANCAFORT	633645536 cargoldeblancafort@gmail.com Instagram: cargol_de_blancafort
MITANPLANA	606227901 jordi@mitanplana.com www.mitanplana.com
MEL DEL MONTSENY	645180002 info@meldelmontseny.com www.meldelmontseny.com
MASET	900 200 250 info@maset.com www.maset.com

PASTISSERIA ERICA	611353689 pastisseriaerica@gmail.com Instagram: pastisseriaerica
VITICULTORS BATEANS S.C.C.L.	620363858 viticultorsbateanswine@gmail.com viticultorsbateans.com
THERMOMIX MÓNICA NIETO	607591243 Anecblau@gmail.com
VAIB	611142546 adria@vaib.es https://www.vaib.es/
FRUITS SECS BLAU	699153165 fruitsecsblau@gmail.com www.fsblau.com
NATURA SNACKS	644593301 fusion.snacks.bcn@gmail.com https://www.fusionsnacks.es/
E-AROME	ar@e-arome.com 618640220 www.e-arome.com Instagram: earome_shop
FRANKID	669 817 429 frank@framkid.com www.frankid.com
SÅNTÅCROC	635 32 75 35 - 934 178 737 hola@santacroc.com santacroc.com

BETARA	938880852 info@betara.cat www.betara.cat
GRAF - GENIUS	+34 977 32 80 62 | +34 627 48 19 55 info@graf-genius.com www.graf-genius.com
FEDERACIÓ DE COOPERATIVES AGRÀRIES DE CATALUNYA	973247982 AGROBOTIGUES.COOP
CENTRAL DE MARCAS-ARTDEKOR	93 2459900- 696302361 hmh.comercial@gmail.com https://www.centraldemarcas.com
ECOFROG	931140617 sales@ecofrog.es https://www.ecofrog.es
CARTEL ROASTERS CAFÉS BCN	623966129 cartel@lazarroimpex.es https://www.crtl.cafe
TECNIFRIO GARRIDO	937783011 info@tecnifriogarrido.com https://www.tecnifriogarrido.com
CANALS NADAL-CAVES & VINS	938 988 081/618 034 828 cava@canalsnadal.com www.canalsnadal.com
ICCONIC GOTIC 1887	666955620 icconic@icconic.eu https://www.icconic.eu

KARETTA MALUCA	624 163 047 info@karettamaluca.com https://www.karettamaluca.com
DISTRICAT	629613358 districatigestio@gmail.com
PASTÉ BCN	933526095 hola@pastebcn.com www.pastebcn.com
POCH'S CERVESA ARTESANA	619072885 info@cervesapochs.com web: www.cervesapochs.com
CASA RIERA ORDEIX	938893034// 680412338 info@casarieraordeix.com www.casarieraordeix.com
CELLER CRISTIAN GRANCÈS	689321108 cristianfrancesbreton@gmail.com www.cristianfrancesbreton.com
ROSCAT	616810668 franciscocarrera@gmail.com
CARN + CARN	649235225 moltmesquecarn@hotmail.com
OBRADOR CAN COLL	936724956 atc@cancoll.es www.obradorcancoll.es

NOELYAS CAKES	667 015 097 nooeee96@gmail.com
RIERA GROUP	93 772 41 00 riera@rieragroup.com https://rieragroup.com/
BRÈSCAT	619 088 966 info@brescat.cat http://brescat.cat Instagram: brescatapicultura
CELLER AVENC DEL GARRAF	678420696 avencgarraf@gmail.com www.avencdelgarraf.com
COR DEL MONTSENY (Artesania en cuina)	688934332 marissa@cordelmontseny.cat www.cordelmontseny.cat Instagram: @cordelmontseny
SALAR D'ARBÚCIES	635610182 ramonespigol@gmail.com salardarbucies.com
RODELLAS XOCOLATERS SL	633287720 jordi@rodellas.com, info@rodellas.com https://www.rodellas.com
GELATERIA ARTESANAL MILOBO	692587744/608910430 cristian1611113@gmail.com @heladeria_milobo_
GUIDA OLIS	guidaolis@gmail.com 629168904 https://www.guidaolis.com/

MARINCURIE PASTELERÍA	625487256
JAMONERO PLEGABLE KAMPÉ	info@jamonerokampe.com +34 610 288 398 www.jamonerokampe.com
CAN CARGOL	934589631 324cancargol@gmail.com cancargolbarcelona.com

PONENTS

Andreu TORRAS VISUAL "Aparadorisme i Marxandatge Visual"	607817962 escaparatistabcn@gmail.com Instagram: torrasvisual
AGENCIA LAM - MANEL ASENSIO	: 601 13 96 69 soporte@agencialam.com https://agencialam.com/
XAVIER IGLESIAS ASESOR GASTRONÓMICO	636510874 info@xaviiglesias.com http://www.xaviiglesias.com
ISA RODRÍGUEZ – INDASTUDIO (Fundadora i Directora Creativa)	+34 660 346 600 isa@indastudiobcn.com indastudiobcn.com
MONTSE MORÉ POCH	647640795 fusion.snacks.bcn@gmail.com administracio@mrsatzavara.com
MIREIA ALIVA NONELL, CEO DE COMMOLASTUDIO	625.56.72.48 hola@commolastudio.com https://www.commolastudio.com/ @commolastudio

CAN PINEDA MÉS DE 50 ANYS	617.07.38.97 restaurantcanpineda@gmail.com http://restaurantcanpineda.es Instagram: canpinedarestaurant

GASTRO

MORREIG	613 01 84 46 morreigmorreig@gmail.com www.morreig.com Instagram: morre_ig
FONDA BULLANGA	931 46 18 89 fondabullanga@gmail.com http://www.fondabullanga.cat

Programa d'activitats

Espai Parc a Taula	
Dissabte	
16:30 17:15	**"Decoració en directe d'un pastís" amb diferents cremes - NOELYAS CAKES**
18:45 19:45	**Participació del crític gastronòmic Jordi Àvila - AGROBOTIGUES**
Diumenge	
12:45 13:45	**"Participació del crític gastronòmic Jordi Àvila" - AGROBOTIGUES**
Dilluns	
10:30 11:00	**Acreditacions**
11:30 12:30	**"Elaboració i degustació de pizzes amb bròcoli" - BROCCOPIZZA**
12:45 13:45	**Presentació del llibre "Cuits pel clima" - SR REGUANT i SRA LORENA FARRÀS / Presentació "Catalunya Regió Mundial de la Gastronomia 2025" - SRA LAURA RUANA (Sub-directora del Departament d´Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya / Presentació Fet Aqui - SR JOSEP GARCIA**
13:45 14:45	**Presentació a càrrec del xef Jaume Subires - TECNIFRIO GARRIDO**

Espai Tallers

Dissabte

16:15 17:00	**“Del producte al desig: l’art de vendre a través de l’impacte visual”- ANDREU TORRAS**
18:30 19:30	**“Interiorisme estratègic: la clau per al creixement del teu negoci” - ISA RODRIGUEZ- INDA STUDIO**

Diumenge

11:15 12:15	**“Diari d’una empresa” - MONTSE MORÉ (Consultora Fincancera)**
12:30 13:30	**“Comerciant, productor, vols vendre més gràcies a la Intel.ligència Emocional Aplicada?” - XANOS RIUS**
13:30 14:30	**“Creixement personal i atenció al client per a tots” - XAVIER IGLESIAS**
14:30 15:30	**“Com l’espai i la il·luminació poden transformar l’experiència del client i augmentar rendibilitat.” - MIREIA ALIVA NONELL**

Dilluns

10:30 11:00	**Acreditacions**
11:15 12:15	**“Atreu i fidelitza a més clients al teu negoci”- MANEL ASENSIO**
12:30 13:30	**“Com saber si el teu comerç es sostenible” VAIB consuma conciencia**
13:30 14:30	**“Podcast amb una presentadora i el CEO de l’empresa en la qual hi haurà una dinàmica d’entrevista per conèixer millor el funcionament de l’empresa i quina és la clau per mantenir més de 50 anys un petit negoci” - OBRADOR CAN COL**

Espai Tastos

Dissabte

17:00 18:00	**“Tot el que necessites saber per consumir de forma sostenible” VAIB consuma conciencia**
18:15 19:15	**“Proyección de vídeo “It’s Tea Time, Baby” y degustación en teteras.”** **“Presentación breve de TéPone y su propuesta de valor” - DRINK TE PONE**

Diumenge

11:00 12:00	**“Degustació de diferents tipus de cafès - CARTEL ROASTERS CAFÉS BCN**

Dilluns

10:30 11:00	**Acreditacions**
11:00 12:00	**“Degustació de diferents tipus de cafès - CARTEL ROASTERS CAFÉS BCN**
12:15 13:15	**“Tast de quatre vins mediterranis que protegeixen animals en perill d’extinció” Per restaurants i hotels amb compromís ambiental. - KARETTA MALUCA**

Cuina d'autor vs. Cuina tradicional: Qui conquesta el paladar?

Dues cares d'una mateixa passió

La cuina d'autor i la cuina tradicional són dues cares d'una mateixa passió: el gust per menjar bé. Però són també dues formes ben diferents d'entendre la gastronomia. No es tracta tant de decidir quina és millor, sinó d'explorar què t'ofereix cadascuna i per què, segons el moment, l'ocasió o fins i tot l'estat d'ànim, et decantes per una o altra.

Cuina tradicional

La cuina tradicional és aquella que has mamat de petit, la que fa olor de memòria i té gust de família. No només alimenta el cos, també reconforta l'ànima. Té les arrels ben clavades al territori, als productes de temporada i a les receptes que passen de generació en generació com un tresor. És una cuina que parla del lloc d'on vens i de la gent que t'ha criat. Quan menges un plat tradicional ben fet, et retrobes amb tu mateix d'una manera gairebé màgica. És com tornar a casa.

Cuina d'autor

D'altra banda, la cuina d'autor t'invita a descobrir nous horitzons. És creativa, arriscada i a vegades transgressora. Els xefs que la practiquen no tenen por de reinterpretar clàssics, d'experimentar amb tècniques d'avantguarda o de barrejar influències culturals.

T'ofereixen una experiència única, gairebé artística, on cada plat explica una història i cada detall compta. És una cuina que desafia el que coneixes i et fa veure el menjar amb uns altres ulls. Si la cuina tradicional t'abraça, la cuina d'autor et sacseja.

No son incompatibles

Ara bé, no et pensis que són incompatibles. De fet, en els darrers anys hem vist com molts cuiners i cuineres han sabut teixir ponts entre aquests dos mons. Han recuperat receptes de tota la vida i les han actualitzat amb sensibilitat, respectant-ne l'essència però donant-los una nova mirada. I això, quan es fa bé, és pura màgia. Un bon exemple el tens en alguns restaurants de quilòmetre zero, on es cuina amb producte local i receptes inspirades en la tradició, però presentades amb un toc personal i innovador.

Depèn del moment

També cal dir que el tipus de cuina que tries sovint depèn del moment. Hi ha dies que et ve de gust una experiència gastronòmica que et sorprengui, que et tregui del que coneixes i et faci obrir la ment.

I n'hi ha d'altres que només vols una bona escudella, un plat de mongetes amb botifarra o una truita de patates com la de la teva mare. No es tracta de triar una per sobre de l'altra, sinó de saber apreciar-les totes dues.

El teu paper és molt important

Tu, com a comensal, tens un paper fonamental. Ets qui dóna sentit a la feina del cuiner, sigui aquest un innovador de laboratori culinari o un mestre de la tradició. Si obres la ment i el cor, pots gaudir d'un plat d'autor amb la mateixa intensitat que d'una recepta tradicional. El secret està a deixar-te portar pels sentits i confiar en la mà de qui cuina. I, si pots, no et quedis només amb el que coneixes. Prova, experimenta, i també reivindica allò de sempre.

Perquè, al cap i a la fi, el paladar no entén de dogmes. Vol emocionar-se. I tant la cuina d'autor com la tradicional poden fer-ho, cadascuna a la seva manera.

Els sabors del futur: Què menjarem l'any 2026

Et preguntes com serà el que menjarem d'aquí a només uns mesos? El 2026 ja treu el cap, i el món de l'alimentació s'està transformant a un ritme vertiginós. L'emergència climàtica, els nous hàbits socials, la tecnologia i la preocupació per la salut estan redefinint els teus plats quotidians. Ja no es tracta només de menjar per omplir l'estómac, sinó de fer-ho amb consciència, criteri i visió de futur. En aquest context, et proposo un viatge cap als sabors que marcaran tendència: des de carns sense animals fins a intel·ligència artificial a la cuina, passant per la revolució dels horts urbans i el redescobriment d'antigues tradicions.

Proteïnes alternatives: del laboratori al plat

Un dels canvis més sorprenents serà la nova manera d'incorporar proteïnes. El 2026, la carn no només vindrà de la granja. També es podrà obtenir mitjançant processos de cultiu cel·lular, que repliquen teixits animals a partir de cèl·lules mare, sense sacrificis ni emissions contaminants. Aquesta "carn neta", ja aprovada a alguns països, busca respectar el planeta i la vida animal sense renunciar al sabor. Però no és l'única opció: les proteïnes vegetals, com la soja fermentada o els derivats del pèsol groc, es perfeccionen i imiten millor que mai la textura de la carn. I sí, els insectes —ricament nutritius— aniran apareixent de forma més dissimulada en galetes, barretes energètiques i pastes enriquides. Al principi pot costar, però si tanquen els ulls i et dic que t'estàs menjant un snack cruixent amb gust d'espècies i cacau, ho acceptaries encantat.

L'hort del futur: proximitat radical

La idea de "quilòmetre zero" farà un salt de gegant. L'agricultura urbana es desplegarà als terrats, als balcons i fins i tot dins dels supermercats. A través de sistemes aeropònics o hidropònics, podràs cultivar tomàquets, enciams o maduixes amb un control total de nutrients i sense pesticides. També es popularitzaran les microverdures i els brots, petites però poderoses bombes de sabor i nutrició. Aquesta nova manera de produir serà clau per fer front a la crisi climàtica, però també et permetrà reconnectar amb els aliments. T'imagines recollint l'api del teu sopar directament de la cuina? Això ja no és ciència-ficció.

Tecnologia a la cuina: intel·ligència que cuina per tu

El 2026, la teva cuina sabrà més de tu que molts amics. Els electrodomèstics intel·ligents seran capaços de suggerir-te receptes en funció del que tens al rebost, del teu nivell d'energia o del teu estat emocional. Hi haurà forns que aprendran com t'agrada el peix o aplicacions que planificaran els teus àpats segons objectius concrets: millorar la digestió, afavorir el son o reduir l'estrès. I això no serà només per a gurmets o foodies: la cuina domèstica serà més eficient, saludable i creativa. Fins i tot podràs escanejar un aliment i saber en segons la seva qualitat nutricional o el seu origen. Menjar bé serà més fàcil i més divertit.

Tradició i innovació: una aliança gustosa

Tot i els avenços tecnològics, no cal patir: les receptes de sempre no desapareixeran. De fet, s'estan revaloritzant. Els xefs del futur miren enrere per reinterpretar plats clàssics amb nous ingredients o tècniques de cocció. Un suquet de peix amb fonoll marí fermentat, unes croquetes amb farina de cigrons ecològics o un pa de pagès amb llevats silvestres poden convertir-se en estrelles d'un menú contemporani. Aquesta fusió entre arrel i innovació és una de les grans riqueses de la cuina actual. Tu continuaràs menjant canelons, però potser amb beixamel de civada i farcit vegetal. El gust, si està ben fet, et farà tancar els ulls igual.

Menjar per cuidar-te: salut i benestar al centre

L'alimentació ja no es veu només com una font d'energia, sinó com una eina de salut integral. El 2026, tindràs accés a aliments funcionals que et protegeixin el sistema immunitari, t'ajudin a regular les emocions o millorin la teva concentració. Els fermentats, les fibres prebiòtiques, els adaptògens i els superaliments d'arreu del món es faran habituals. I no només això: molts productes portaran etiquetes intel·ligents que et diran si aquell plat és apte per al teu perfil genètic o hormonal. Tindràs una alimentació gairebé feta a mida, que s'adaptarà a tu en lloc de fer-ho a l'inrevés.

La taula com a espai d'innovació i tradició

Malgrat els canvis, hi ha una cosa que no canviarà mai: la taula continuarà sent un lloc de trobada, de conversa i de celebració. Potser menjaràs uns fideus d'alga amb salsa de miso fermentada, però ho faràs en bona companyia, amb un brindis i un somriure. El futur no és una amenaça per al gust, sinó una invitació a descobrir noves formes de gaudir. I tu, que ets curiós, atent i apassionat pel menjar, tens el privilegi d'assaborir aquest moment històric. Bon profit, futurista.

De l'Hort al Plat: La Revolució del km 0

T'has parat a pensar d'on ve realment el que menges? Durant anys, el sistema alimentari s'ha basat en grans distàncies, cadenes de distribució complexes i una desconexió gairebé absoluta entre productor i consumidor. Però això està canviant. A poc a poc, cada cop més persones —com tu— busquen una manera de menjar més conscient, més sostenible i més propera. És aquí on entra en joc la revolució del quilòmetre zero, una aposta per tornar a posar l'origen dels aliments al centre del plat. No es tracta només d'una tendència gastronòmica: és una transformació profunda que connecta territori, salut, sabor i comunitat.

El concepte de quilòmetre zero: molt més que una moda

Quan parlem de productes de quilòmetre zero, ens referim a aquells aliments que es produeixen i es consumeixen en una mateixa àrea geogràfica, habitualment a menys de 100 quilòmetres de distància.

Però el concepte va més enllà de la simple proximitat física. També implica respecte pel ritme de la natura, pel treball del pagès, i pel valor real del menjar.

Comprar a petits productors, participar en cooperatives de consum o visitar un mercat local et permet saber què estàs posant al plat, en quin moment ha estat collit i com ha estat tractat. I això, com ja saps, marca la diferència tant en qualitat com en consciència.

Beneficis per al paladar, la salut i el planeta

Els productes de proximitat tenen un gust diferent. Ho notes quan mossegues una tomaca que ha madurat al sol o quan tastes un formatge elaborat artesanalment a pocs quilòmetres de casa teva. La frescor es tradueix en textura, aroma i nutrients vius. A més, consumir productes de temporada i de proximitat ajuda a reduir l'empremta ecològica: menys emissions, menys plàstics i menys energia per a la conservació. A la vegada, dones suport a l'economia local i ajudes a mantenir viu el paisatge agrícola que t'envolta. És una cadena de beneficis que comença amb un simple gest teu al moment de fer la compra.

L'agricultura urbana: quan l'hort es fa ciutat

Una de les expressions més visibles d'aquesta revolució és l'expansió dels horts urbans. En ciutats com Barcelona, cada cop és més habitual veure taulons de cultiu als terrats, horts comunitaris als barris o fins i tot projectes educatius on infants planten i cullen els seus propis vegetals.

Aquesta pràctica no només produeix aliments frescos, sinó que també educa, cohesiona i transforma la relació de les persones amb el menjar. Tu mateix pots començar amb un petit test de farigola o una torre vertical d'enciam. No cal tenir una masia per sentir la màgia de cultivar el que després et menjaràs.

Restaurants que abracen el territori

Els xefs més innovadors del moment no busquen ingredients exòtics a l'altre extrem del món. Al contrari: exploren el seu entorn, coneixen els productors locals i construeixen menús en funció del que ofereix la terra en cada estació. Aquesta cuina de proximitat no és una limitació, sinó una font d'inspiració inesgotable. Quan seuen en un restaurant que aposta pel quilòmetre zero, els comensals com tu no només mengen bé, sinó que viuen una experiència autèntica. Un plat fet amb verdures de l'hort del costat i oli de la comarca pot tenir tant valor gastronòmic com una elaboració amb ingredients de quatre continents. La diferència és que aquest plat et connecta amb la teva realitat, amb el teu paisatge i amb les teves arrels.

El repte de fer-ho accessible i habitual

Tot i els seus múltiples beneficis, el quilòmetre zero encara té reptes importants. A vegades, pot semblar més car o menys còmode que el supermercat de tota la vida. Però a mesura que el model es consolida, apareixen noves plataformes digitals, cistelles personalitzades i mercats ambulants que et posen a l'abast aquesta manera de consumir. El més important és fer petits passos: pots començar triant un sol producte de proximitat, visitant un mercat de pagesia o parlant amb un productor. Un canvi d'hàbit pot tenir un gran impacte col·lectiu si som molts els que fem el mateix gest.

Tornant a l'essència del menjar

La revolució del quilòmetre zero no et demana tornar enrere, sinó avançar cap a una nova manera de menjar amb més sentit. És una invitació a posar consciència a cada mos, a valorar d'on ve allò que et nodreix i a entendre que l'alimentació no és només una qüestió individual, sinó una acció amb conseqüències socials, ambientals i culturals.

Quan et prepares una amanida amb fulles acabades de collir o comparteixes un pa fet amb farina del molí del poble, no només estàs menjant: estàs formant part d'un moviment que vol un món més sa, més just i més connectat. I això, tu ja ho saps, té molt de gust.

Com aprofitar els beneficis de la gastronomia sostenible?

Productes de proximitat

Quan tries aliments que creixen a prop teu, contribueixes a reduir significativament l'impacte ambiental associat al transport i a l'emmagatzematge.

La gastronomia sostenible no es tracta només de consumir aliments ecològics, sinó també de prioritzar productes de proximitat i de temporada. Quan tries aliments que creixen a prop teu, redueixes significativament l'impacte ambiental associat al transport i a l'emmagatzematge. A més, els productes de temporada acostumen a tenir un sabor més intens i una millor qualitat nutritiva, cosa que repercuteix directament en el teu benestar. Quan aprens a identificar aquests ingredients i els inclous en les teves receptes habituals, estàs aprofitant el millor que la natura pot oferir en cada moment de l'any. Una altra de les claus per treure profit a la gastronomia sostenible és ser conscient de com es produeixen els aliments. Escollir productes d'agricultura ecològica o de petits productors és una manera de garantir que el teu plat s'ha cultivat o elaborat amb pràctiques respectuoses, que afavoreixen la salut del sòl, la biodiversitat i la reducció d'agents químics nocius. Aquesta responsabilitat en la compra també ajuda a impulsar l'economia local, cosa que es tradueix en un cercle virtuós que beneficia a tota la comunitat. I quan coneixes l'origen del que menges, la teva experiència gastronòmica es torna més rica i plena de significat.

Però com pots fer que la gastronomia sostenible sigui part del teu dia a dia sense que et resulti complicat? La resposta està en fer petits canvis que siguin sostenibles en el temps. Pots començar visitant mercats de productors locals o botigues de confiança on trobaràs productes frescos i de temporada. També és útil planificar els teus menús tenint en compte el que està en temporada, així evites comprar aliments importats que poden ser més cars i menys sostenibles. A més, aprofitar les restes i cuinar de manera creativa t'ajudarà a reduir el malbaratament i a estalviar diners.

També val la pena explorar noves maneres de cuinar que respectin millor els nutrients dels aliments i que minimitzin el consum d'energia. Per exemple, la cuina a baixa temperatura o la fermentació casolana són tècniques que estan guanyant terreny i que encaixen perfectament amb la filosofia sostenible. A més, incloure més llegums, verdures i cereals integrals en la dieta en comptes d'excessos de carn pot tenir un impacte positiu en la salut i també en el medi ambient.

10

idees per a plats amb productes de temporada

Si et preguntes què cuinar aquesta setmana, una de les millors maneres d'encertar és apostar pels productes de temporada. Cuinar amb ingredients frescos i locals no només fa que els teus plats siguin més saborosos, sinó que també ajuda a cuidar la teva salut i a protegir el medi ambient. A més, triar productes de temporada et permet gaudir dels aliments en el seu millor moment, amb totes les seves propietats i nutrients intactes.

1. Verdures i hortalisses fresques

Per començar, aprofita les verdures i hortalisses que ara estan en plena temporada, com les carxofes, els espàrrecs, les cols i els porros. Aquestes són la base perfecta per a plats saludables i plens de sabor. Per exemple, pots preparar una crema de carxofes ben suau i reconfortant, ideal per a dies més frescos, o un saltat d'espàrrecs amb alls i una mica d'oli d'oliva verge extra que et farà gaudir d'un plat senzill i nutritiu. Amb aquests ingredients, la cuina es torna creativa i alhora saludable.

2. Fruites

També és el moment de les fruites com les pomes, les peres o els cítrics que aporten frescor i dolçor natural als teus plats. Pots fer amanides amb fruita fresca, afegir-la a un iogurt o inclús preparar postres saludables com un pastís de poma casolà, que aportarà un toc dolç i casolà al final de qualsevol àpat. No subestimis el poder de la fruita de temporada per enriquir el teu menú diari i mantenir una dieta equilibrada.

3. Llegums:

Els llegums, que són una font excel·lent de proteïnes i fibra, també són ideals per incorporar durant tota la setmana. Pots preparar un guisat de cigrons amb espinacs i espècies, un plat que combina tradició i salut, o unes llenties estofades amb verdures que faran que el teu cos s'alimenti de forma nutritiva i energètica. Els llegums són versàtils i fàcils de cuinar, a més de molt sostenibles, així que val la pena tenir-ne sempre a mà.

4. Peix i marisc

Per als amants del peix i marisc, la temporada també ofereix opcions excel·lents. Els peixos blancs com el lluç o la merluça són ideals per a receptes senzilles al forn amb herbes fresques i una mica d'limona. Així gaudiràs d'un plat lleuger, saludable i molt ric en omega-3. També pots preparar una caldereta de marisc amb productes locals, perfecta per a moments en què vols un àpat més especial sense complicar-te massa.

5. Cereals integrals

Una altra idea que no pot faltar són els plats amb cereals integrals. Un arròs integral amb verdures de temporada o una quinoa amb carbassó i tomàquet són receptes plenes de sabor i nutrients que et mantindran satisfet durant hores. Els cereals complets aporten fibra i energia, i combinats amb verdures fresques, són una aposta segura per cuidar-te sense renunciar al plaer de menjar bé.

6. Ous

No oblidis tampoc els ous, un ingredient molt versàtil i nutritiu que pots utilitzar per preparar des d'una truita amb espinacs fins a una quiche amb carxofes. Els ous són una bona font de proteïnes i nutrients essencials que, combinats amb verdures fresques, creen plats equilibrats i deliciosos.

7. Herbes i espècies

Si vols afegir un toc diferent, pensa en utilitzar herbes fresques i espècies que pots trobar fàcilment i que aporten aroma i sabor sense necessitat d'afegir sal o salses carregades. Julivert, farigola, romaní o farigola són algunes de les opcions que pots utilitzar per potenciar qualsevol plat i ferlo més saludable.

8. Planificació i creativitat

Recorda que la clau està a planificar i ser creatiu. Aprofita els mercats locals per descobrir què està en temporada i deixa't guiar pel que t'ofereixen. Experimentar amb nous ingredients i receptes pot ser molt divertit i enriquidor. A més, cuinar amb productes de temporada és un gest que beneficia la teva salut, el medi ambient i l'economia local.

9. Conserves i productes fermentats

No oblidis que les conserves i els productes fermentats, com els tomàquets en conserva o el xucrut, poden ser grans aliats per mantenir els sabors de la temporada durant més temps. Aquestes opcions et permeten tenir ingredients saludables i plens de sabor a mà, i a més aporten beneficis per a la teva microbiota intestinal, millorant la digestió i el sistema immunitari.

10. Receptes tradicionals adaptades a la temporada

Finalment, et recomano que recuperis receptes tradicionals que s'adaptin als productes de temporada actuals. Aquestes receptes acostumen a ser senzilles, nutritives i molt saboroses. Adaptar-les als ingredients que tens a la mà és una manera de connectar amb la cultura local i gaudir d'un menjar ple d'història i identitat.

MERCAT DE MERCATS

Del 17 al 19 d'octubre
Plaça de les Glòries

Crema de carbassa
amb mongetes

Tornem a la Plaça de les Glòries, vine a la festa!

www.mercats.barcelona

REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

Generalitat de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

Mercats de Barcelona

Gastronomia inusual: Combinacions sorprenents que has de tastar

Xocolata i oli d'oliva

Potser t'ha sonat estrany la primera vegada que algú t'ha ofert un tros de pa amb xocolata i un raig d'oli d'oliva verge extra. Però si encara no ho has provat, és hora que ho facis. Aquesta combinació catalana, que barreja la dolçor intensa de la xocolata amb l'untuositat i el toc afruitat de l'oli, crea una harmonia deliciosa. L'oli no només realça el gust del cacau, sinó que li aporta una textura més suau i elegant. Pots tastar-ho amb xocolata negra del 70 % o més, i afegir-hi una punta de flor de sal si vols intensificar encara més l'experiència.

Formatge i melmelada

Potser estàs acostumat a acompanyar els formatges amb codony o mel, però has provat mai un formatge curat amb melmelada de tomàquet, de figa o fins i tot de pebrot vermell? Aquesta combinació de sabors pot sorprendre't. Els contrastos dolços i salats es potencien mútuament i creen un joc interessant al paladar. Els formatges blaus, com el gorgonzola o el roquefort, es porten molt bé amb melmelades dolces i espesses, mentre que els de cabra combinen a la perfecció amb melmelades cítriques o lleugerament àcides. És un bon recurs per transformar una taula de formatges en una experiència gurmet.

Fruita i sal

Encara que sembli agosarat, afegir una mica de sal a fruites dolces com la síndria, la pinya o el mango pot fer meravelles. La sal, en petites quantitats, potencia la dolçor natural de la fruita i n'intensifica l'aroma. A Mèxic, per exemple, és habitual menjar fruita amb sal, llima i bitxo en pols. Si t'animes a provar-ho, pots començar espolsant una mica de sal marina o flor de sal sobre unes rodanxes de síndria freda. Et sorprendrà com canvia la percepció del sabor i com apareixen matisos que abans passaven desapercebuts.

Gelat amb vinagre balsàmic

Sí, ho has llegit bé. Un bon gelat de vainilla, servit amb unes gotes de vinagre balsàmic envellit, pot ser una autèntica delícia. El vinagre aporta acidesa i profunditat, que contrasta amb la cremositat dolça del gelat. Aquesta combinació és una explosió de sabors que potser et costarà imaginar, però que guanya molts punts al primer tast. Si vols ferho encara més sofisticat, afegeix-hi unes maduixes fresques i unes fulles de menta. És un postres senzill però amb molta personalitat.

Marisc i xocolata

Una de les combinacions més provocadores, però que cada cop guanya més adeptes entre cuiners innovadors, és la del marisc amb xocolata. Un exemple és l'ostra amb una emulsió de cacau o el llagostí marinat amb salsa de xocolata especiada. El secret està a no abusar de la dolçor i buscar l'equilibri entre els sabors intensos del mar i la complexitat del cacau. Potser no és una proposta per cada dia, però sí per sorprendre en un sopar especial o quan vols provar alguna cosa totalment fora del comú.

Alvocat amb mel i fruits secs

Estàs acostumat a menjar l'alvocat en tostades salades, amb ou o tomàquet? Prova de canviar el xip i prepara't una torrada d'alvocat amb un rajolí de mel, ametlles laminades i una mica de canyella. La cremositat de l'alvocat combina molt bé amb la dolçor subtil de la mel i la textura cruixent dels fruits secs. És un esmorzar energètic, nutritiu i sorprenentment bo.

apiac

Associació de Productors
Impulsors dels Aliments Catalans

L'Associació de Productors Impulsors dels Aliments Catalans vol impulsar els productors associats a partir d'accions focalitzades en el màrqueting digital.

www.apiac.cat

"La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, segons el Decret 24/2013"

Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural

Venda de proximitat circuit curt

Venda de proximitat directa

Fermentats i probiòtics: La nova ona gourmet

Són protagonistes de les cuines d'autor, irrompen en les cartes dels restaurants més top i ocupen cada cop més prestatgeries de botigues gurmet. Els fermentats i probiòtics d'última generació arriben amb força i en formats inesperats: miso d'ingredients locals, kombutxa amb infusions botàniques, kimchi amb flor de saüc o kefir de coco amb floridura noble. Aquesta nova ona gourmet reescriu les regles del paladar i obre pas a una revolució fermentada de plats i begudes sensibles, sofisticats i sorprenents.

Quan sentim "fermentats i probiòtics", sovint ens venen al cap imatges de iogurts avorrits o kombutxes ultra cares. Però la realitat és una altra: aquest moviment és un terreny fèrtil per a la innovació gastronòmica, una cruïlla entre tradició ancestral i disrupció culinària. L'escena actual explora noves vies: garums vegetals que recorden sabors marins; vinagretes de fruites fermentades; mantegues de llavors amb cultius vius, o olivades que reposen setmanes en pots de ceràmica per desenvolupar aromes profundes. No saps de què estem parlant? Doncs continua llegint perquè et sorprendràs. La fermentació ha deixat de ser una simple tècnica de conservació per convertir-se en un recurs creatiu, una porta cap a sabors intensos i textures insòlites.

Tradició que es reinventa

Els fermentats tenen credibilitat ancestral: el chucrut i el kimchi, per exemple, tenen un passat mil·lenari. Però ara, els artesans juguen amb ingredients autòctons i tècniques de cuina de tall avantguardista. El miso, tradicionalment japonès, es reinventa ara en petits obradors de Catalunya elaborat amb llegums locals, aromatitzat amb romaní, farigola o llorer, i afinat amb floridura noble controlada, per potenciar matisos salins, torrats i herbàtics que recorden els brous de muntanya.

Aquest contrast entre producte local i saber fermentador japonès o nòrdic és, de fet, una de les claus de la nova ona: no es tracta de copiar receptes, sinó de reinterpretar-les amb mirada contemporània. El resultat són productes que ens parlen de territori però amb un llenguatge nou, més ric, més viu i més complex.

Ànima gourmet

No es tracta només de funcionalitat: els cultius probiòtics s'eleven a la categoria d'ingredients 'chef-level'. En lloc d'un kefir convencional, es troben varietats com kefir de coco amb floridura noble, microplits i aromes cítrics. El kombutxa, farcida d'extractes botànics sofisticats —petxines marines, lúpul, flors rares—, juga amb la idea del refrescant fermentat i el còctel sinestèsic: dolç, àcid, amarg i floral tot en un mateix glop.

Begudes fermentades

La kombutxa ja no és un refresc hippie. Els nous productes "on tap" es presenten en maridatges en bars de copes, amb mètodes de barista per guiar les aromes i textures tal com es fa amb el cafè o la cervesa artesana. També apareixen hidromel fermentat amb floridura noble i extractes de flor exòtica; i cúmuls de scobys que permeten fer "kefir de kombutxa", una nova frontera híbrida. La fermentació aquí no és una mera conversió de glucosa en àcid, sinó un procés de creació artístic i sensorial.

Sostenibilitat

El boom probiòtic va de cara a l'intestí, però també a l'impacte global. Els fermentats localment elaborats redueixen la petjada de CO i promouen la biodiversitat microbiana. Un chucrut fermentat lentament en envàs de vidre reutilitzable, o un miso local amb floridura mediambientalment responsable, són exemples clars. A més, la recerca recent, com l'estudi que assenyala que aliments com el chucrut poden ser factors clau en la salut intestinal, ofereixen suport científic a aquesta nova ona gourmet. No només és moda: és una revolució saludable i sostenible.

Tendències a observar

- Fermentats amb floridura noble local: mescles subtils que evoquen paisatges —herbes aromàtiques, fusta, sal marina— sense arribar als límits de l'enconat.
- Híbrids fermentats "poke-meets-probiotic": barrejes àcides, dolces i umami, com un kimchi de fruites del bosc amb espècies.
- Kombutxes i fermentats funcionals: amb adaptògens, antioxidants, exopolisacàrids, etiquetats com a "bioactius premium".
- Tallers gastronòmics d'immersió microbiòtica: on s'aprèn a fer fermentats amb parades creatives i tecnològiques, sessions de tast organològic.

Què trobaràs en els restaurants

Imagina arribar a un local amb fusta cruixent i cadires de corredor industrial: al menú, rere postres i entrepans, hi ha fermentats experimentals com un chutney de flor de saba, kimchi d'alga autòctona, o escabetx de rosella fer italià. En cocteleria s'ofereix kombutxa amb florals, líquids umami o llaunes de kefir-mar i maridatges amb fruites fermentades.

Comprar local per no acabar cuits pel clima

Francesc Reguants Fosas i Lorena Farràs Pérez

Tenir un plat a taula es complica cada cop més per culpa del canvi climàtic, que posa en risc la producció d'aliments tal i com s'ha practicat fins ara. Ho expliquem l'economista Francesc Reguant Fosas i la periodista Lorena Farràs Pérez a Cuits pel Clima (Bresca Editorial), un llibre que exposa la problemàtica, però que principalment mostra camins d'èxit per produir aliments en temps de canvi climàtic.

El primer món, i encara menys Catalunya, no està fora de perill d'aquesta crisi alimentària provocada pel canvi climàtic. Catalunya és altament dependent de l'exterior des del punt de vista alimentari. Només produïm aproximadament la meitat dels aliments que ingerim, malgrat comptar amb una potent indústria agroalimentària.

Molt sovint es parla dels riscos de dependre de l'exterior en matèria tecnològica o energètica, però no és molt pitjor dependre alimentàriament d'un país tercer? Podem passar sense moltes coses, però no sense menjar. En temps de vaques magres, cap Govern posarà en risc la seva sobirania alimentària per continuar alimentant a països deficitaris com Catalunya.

Ens hem de preparar si volem continuar tenint un plat a taula. L'amenaça és cada cop més palpable i arriba en forma de grans onades de calor, sequeres prolongades, intenses calamarsades o gelades fora de temps. Preparar-se implica més agricultura i més ramaderia i no menys com està passant en l'actualitat.

Massa sovint l'agricultura i la ramaderia són tractades de forma injusta, en especial, des del món urbà. Sense elles no hi ha aliments, ni tampoc tindríem un territori viu. Ens ho va recordar el moviment Revolta Pagesa quan van entrar amb els seus tractors a la ciutat de Barcelona, amb cartells en els quals ens advertien que "sense pagesia no hi ha aliments" o "que la nostra fi és la vostra fam". Uns pagesos joves, formats per dirigir unes explotacions cada cop més grans i amb tractors moderns equipats amb les últimes tecnologies.

L'agricultura i la ramaderia han fet els deures. Han invertit, s'han modernitzat i han aplicat grans millores en matèria de sostenibilitat en compliment de les estrictes normatives europees. No tenen res a veure l'agricultura i la ramaderia d'avui en dia amb la de fa uns anys. El món rural lluita per ser competitiu, per continuar produint aliments, per mantenir el territori viu, però ho fa en unes condicions cada cop més dures i no només per culpa del canvi climàtic.

Cuits pel clima és una crida per protegir a aquest món rural que ens posa un plat a taula. Els autors denunciem el menysteniment que viu el sector, la càrrega burocràtica sense sentit que pateixen els pagesos i pageses, la gran pressió pel sòl a causa dels projectes d'energies renovables, els impediments per al desplegament de l'agricultura de regadiu, la competència deslleial de les importacions de països tercers i una malentesa ecologia que aposta per al no a tot.

També proposem solucions, que acompanyem amb 15 experiències d'èxit. Entre les propostes destaquen l'agroecologia, la intensificació sostenible (genòmica, regadiu, hidroponia...), l'agricultura i la ramaderia de precisió, la proteïna alternativa, la cooperació i les energies renovables com a aliades de la pagesia. En aquest sentit, el llibre vol ser un bri d'esperança per a la seguretat alimentària, per a la supervivència de la pagesia perquè sense ella no hi ha aliments i perquè mai ens falti un plat a taula .

Som conscients que algunes de les afirmacions del llibre no estan exemptes de polèmica. Advertim que tampoc som equidistants. Ens posicionem a favor d'una pagesia viva, moderna i respectuosa amb l'entorn, que té com a missió produir aliments de qualitat i de forma eficient en temps de canvi climàtic. Això no vol dir que tot s'hi valgui. Tot al contrari. Al sector, com en altres activitats econòmiques, hi ha hagut males pràctiques que no s'han de tornar a repetir.

Què podem fer al respecte? La resposta és fàcil: apostar per comprar aliments locals. Com diu en el pròleg del llibre Ramon Armengol, representant espanyol a la Confederació General de Cooperatives Agràries de la Unió Europea (COGECA), "junts podem construir un sistema alimentari més resilient just i sostenible".

CUITS PEL CLIMA

francesc@reguant.cat

www.lorenafarrasperez.com

7 propostes per avançar en sostenibilitat: El futur és la cuina verda

Cuiners professionals instal·len sistemes d'aigua sense químics, restaurants adopten l'estrella verda i horts urbans creixen entre les places i els terrats. Catalunya no només abraça la sostenibilitat: la converteix en un model real per afrontar el futur.

1. Restaurants compromesos

A Barcelona, el segell Barcelona Sustainable Gastronomy, impulsat per Visa, Turisme de Barcelona i Biosphere, ha incorporat 140 restaurants el 2025 que compleixen criteris com compra de proximitat, reducció de residus i responsabilitat social. Entre ells, hi ha establiments com Lluerna, Rasoterra o Espai Puntal, que ja reben visibilitat internacional gràcies a aquesta iniciativa.

A més, restaurants amb estrella Michelin com Cocina Hermanos Torres i Celler de Can Roca ostenten una estrella verda per la seva aposta per innovacions com màquines generadores d'electrodiòxid (EcoFrog) per neteja sense químics, reciclatge, còmpost i tall de petjada hídrica. Es tracta d'exemples que mostren que la sostenibilitat ja no és una opció, és un requisit visible i exigible.

2. Del mercat a l'hort urbà

El pla "Barcelona Healthy & Sustainable Food Strategy 2030" té entre els seus objectius impulsar l'agricultura urbana i la venda de productes km 0 i ecològics als mercats municipals. Ja és habitual veure bancals periurbans impulsats per l'Ajuntament, combinats amb activitats educatives per escolars sobre compostatge, biodiversitat i cicle de nutrients.

A més, empreses innovadores com Green in Blue han desplegat sistemes d'aquaponia a Barcelona, proveint vegetals sostenibles i de proximitat a restaurants i botigues, amb més de 17 000 unitats produïdes fins al 2024. Aquesta experiència pionera mostra com la tradició agrícola es pot fusionar amb tecnologia per tancar cicles i reduir empremta ecològica.

3. Reducció de residus

El malbaratament alimentari a Catalunya supera 1 milió de tones anuals; només a Barcelona cal calcular 499 kg per habitant i 7 % de la producció total anava a la brossa. Per això es promouen solucions com Too Good To Go, compostatge domèstic i fórmules com menús amb ració reduïda en restaurants eco-friendly. L'Ajuntament treballa des del 2012 en plans per reduir residus i estimular pràctiques de reutilització i donació.

4. Economia i turisme

El segell sostenible aporta valor econòmic: el 87 % dels turistes a Barcelona consideren la sostenibilitat en decidir on menjar, i el 33 % fins i tot accepta pagar un 10 % més per aquest compromís. Així, la gastronomia eco-friendly s'està convertint en una ferramenta per posicionar Catalunya com a referent internacional del "gastro turisme responsable".

5. Un repte comunitari

No hi ha receptes senzilles. El cas de Matteo Bertozzi, al restaurant Atipical al Poblenou, il·lustra el cost real de la sostenibilitat: producte local, certificacions i gestió responsable encareixen el model, però també reforcen la connexió amb el barri i la qualitat de vida del xef. Aquestes històries permeten entendre que l'oportunitat eco-friendly és una aposta a llarg termini, no una moda passatgera.

Per tant, Catalunya no només adopta l'eco-friendly perquè sigui una opció, sinó perquè representa un model sistèmic per afrontar el futur: restaurants responsables, agricultors locals, gestió de residus intel·ligent i turisme sostenible.

6. Una experiència conscient

La sostenibilitat en la gastronomia ha deixat de ser una simple tendència per convertir-se en una experiència completa. Els comensals no busquen només un àpat de qualitat, sinó una història al darrere: saber d'on provenen els ingredients, conèixer la filosofia del xef i sentir que la seva elecció té un impacte positiu.

7. De la terra a la taula

En fomentar la compra de proximitat, els restaurants no només redueixen la seva petjada ecològica, sinó que també enforteixen l'economia local i estableixen llaços directes amb els productors. Aquesta relació de confiança permet als xefs accedir a productes de temporada de màxima qualitat, que sovint inspiren la creativitat dels seus plats. En definitiva, la sostenibilitat s'ha convertit en un motor d'innovació i d'excel·lència, creant una cadena de valor que beneficia tant el medi ambient com les comunitats que en depenen.

DOPROCAT

“ Empoderem les dones productores d’alimentació catalanes i mostrem el seu admirable treball ”

- Impulsar el negoci
- Donar visibilitat
- Networking

FEM-HO REALITAT

www.doprocat.cat

Venda de proximitat circuit curt

Venda de proximitat directa

“La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, el Decret 24/2013”

La revolució dels joves xefs

Les cartes tradicionals tremolen: una nova fornada de cuiners menors de 30 anys arriba per sacsejar fogons i convencions. Amb formació sòlida, visió clara i criteris com la sostenibilitat, la proximitat o l'experimentació tècnica, ens trobem davant d'una generació que no busca imitar grans noms, sinó reinventar des de la base. D'aquí emergeixen propostes disruptives que responen a un molt promès canvi en com cuinem, com pensem i com ens relacionem amb el menjar.

Compositor de plats a Nova York

Als Estats Units, Flynn McGarry va convertir el seu somni d'infancia en una carrera meteòrica: amb només deu anys ja cuinava per a convidats, als dotze va organitzar sopars pop-up i als dinou va obrir el restaurant Gem a Nova York, reivindicant la cuina com a composició artística. Els seus plats, gairebé simfònics, són alhora revolucionaris i ambiciosos.

L'explosió punk

A Nova York, Jeremiah Stone i Fabián von Hauske dirigeixen Contra i Wildair, dos restaurants que trenquen amb l'estructura clàssica de l'alta cuina. No treballen amb carta fixa, sinó amb menús en constant evolució segons disponibilitat de producte i intuïció del moment. La cuina es desenvolupa a la vista, sense jerarquies marcades entre cuiners i servei de sala, i posen l'accent en plats de presentació austera però amb tècnica sòlida.

Estrella precoç

A Espanya, Vicky Sevilla és un cas paradigmàtic: amb només 30 anys, es va convertir en la cuinera més jove a obtenir una estrella Michelin al país. Al capdavant d'Arrels, a Sagunt, treballa amb producte local valencià i una cuina de temporada amb sensibilitat tècnica i gust pel detall. El seu menú posa en valor elaboracions de base tradicional amb una mirada fresca i neta, sense excés de manipulació. El projecte també destaca per una gestió eficient de residus i per una aposta clara pel ritme de treball digne dins la cuina —una qüestió que molts joves xefs ja situen al centre.

Cuina viva a Amèrica Llatina

La panamenya Andrea Pinzón, fundadora de Baran Blü, ha consolidat una proposta centrada en la biodiversitat alimentària del seu territori. Elabora menús amb espècies autòctones, peixos d'arts de pesca sostenible i fermentats tropicals, incorporant pràctiques ancestrals amb tècniques d'avantguarda. La seva cuina no busca espectacularitat, sinó connectar paisatge i plat.

Format alternatiu

A Alemanya, el danès Jesper Boldsen ha establert un model de restaurant-laboratori on només hi ha un servei setmanal i la resta de dies es dedica a recerca i desenvolupament de tècniques fermentatives, conserves i cultius microbians. Amb menys de 28 anys, ha publicat ja dos manuals d'aplicació tècnica per cuines professionals i col·labora amb universitats agràries per crear ponts entre ciència i gastronomia.

Viatges de sabors

El turisme gastronòmic creix sense parar: segons la World Food Travel Association, el 93 % dels turistes participen en activitats gastronòmiques en les seves travesses, i d'aquests un 49 % indica que el menjar va ser la raó principal d'algun dels seus viatges.

Kyoto (Japó)

Menjar a Kyoto no és només sushi. És descobrir la cuina kaiseki, un menú degustació basat en l'estacionalitat, l'equilibri i la delicadesa extrema. Cada plat busca la perfecció formal i gustativa: brots tendres a la primavera, arrels a l'hivern, tècniques com la fermentació (miso, tsukemono), i presentacions inspirades en el món natural.

Lima (Perú)

Perú és avui un dels països amb més influència internacional. La seva gastronomia combina cuina criolla, japonesa (nikkei), xinesa (chifa) i amazònica. Plats com el ceviche amb llet de tigre, el tiradito, l'ají de gallina o el juane de la selva són icònics.

Tòquio (Japó)

La capital japonesa és la ciutat amb més estrelles Michelin del món, però la seva força rau també en el menjar popular: ramen, tempura, yakitori, udon, soba, okonomiyaki. Cada establiment s'especialitza en una sola cosa, sovint elaborada durant dècades amb obsessió pel detall. El ramen de miso fermentat de Sapporo o els talls de sashimi de peix blau amb vinagre de poma fermentada són exemples d'una cuina on el fons (dashi) és tan important com el plat final.

San Sebastián (Euskadi)

La ciutat basca és un cas únic: pots menjar menús d'avantguarda al Mugaritz o Arzak, però també fer una ruta de pintxos pels bars del centre històric. El bacallà al pil-pil, els ous trencats amb tòfona o les kokotxes en salsa verda conviuen amb reinterpretacions creatives com el pintxo de ou amb txipiró infusionat.

Palerm (Sicília)

Mercats com Ballarò o Vucciria són laboratoris de la cuina siciliana: arancini, panelle, caponata, sfincione… però també plats com la pasta amb sarde o el conill amb ametlla i vinagre. La influència àrab, espanyola i grega es percep en condiments, dolços i tècniques de conservació.

Tbilissi (Geòrgia)

La capital georgiana s'ha posicionat com un dels destins emergents d'Europa Oriental gràcies a la seva cuina rica en masses fermentades, guisats i vins naturals. El khachapuri, un pa farcit de formatge i rovell d'ou, o el khinkali, unes mandonguilles amb brou, són plats centrals d'una gastronomia casolana però refinada. A més, Geòrgia és bressol dels vins en àmfores de fang (qvevri), una tècnica mil·lenària que torna amb força a la restauració contemporània.

fet aquí

Orgull Alimentari

Comprar d'aquí és molt més que consumir.
És donar valor al que tenim.

És escollir proximitat, sostenibilitat, qualitat i compromís.

És fer-ho amb el cap... i amb el cor!
És apostar per la terra que estimes.
La que et cuida i la que et dona vida.

Comprar d'aquí és una actitud.
Una manera de fer i de ser.
De menjar. De comprar. De cuinar.
I de respectar el producte català.

Quan consumeixes d'aquí, no només menges millor. També ho fas millor!

Perquè cada vegada que compres un producte fet aquí, estàs donant suport als productors, als petits comerços i als restaurants que fan possible aquest cicle de vida local.

Ens ajudes a impulsar els productes de la nostra terra?

No cal buscar lluny el que ja tenim a prop.
Tot comença aquí: **www.fetaqui.org**

VISITA ELS NOSTRES STANDS:

Fira ÀPAT (27 - 29 setembre)
(La Farga de l´Hospitalet)

FESTÍ FEST (4 - 5 octubre)
(Antiga Fàbrica DAMM)

SUMA'T AL MOVIMENT:

fetaqui.org

@fetaqui

comunicats@fetaqui.org

"La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, segons el Decret 24/2013"

fet aquí

Orgull Alimentari

IMPULSEM ENTRE TOTS ELS PRODUCTES CATALANS

Millorem l'economia de Catalunya
Apuntat ara!

www.fetaqui.org

Gastronomia de resistència: Cuiners que transformen comunitats

Hi ha qui cuina per guanyar estrelles. Hi ha que cuina per guanyar-se la vida. I hi ha qui cuina per sostenir una comunitat, per fer memòria, per resistir. Aquesta és la història de cuiners i cuineres que, des dels fogons, transformen realitats invisibles.

Hi ha qui cuina per guanyar estrelles. Hi ha que cuina per guanyar-se la vida. I hi ha qui cuina per sostenir una comunitat, per fer memòria, per resistir. Aquesta és la història de cuiners i cuineres que, des dels fogons, transformen realitats invisibles.

David Hertz i Gastromotiva (Brasil)

El xef David Hertz va fundar Gastromotiva a São Paulo per empoderar persones en situació de vulnerabilitat: joves, presos i immigrants. Amb cursos de cuina gratuïts, han format més de 1 200 persones, amb una taxa d'ocupabilitat del 80 %. El projecte ha inspirat la creació de petites empreses alimentàries i ha impulsat programes de salut i emprenedoria a faveles i presons.

Sean Sherman i l'Indigenous Food Lab (EUA)

El cuiner lakota Sean Sherman lidera l'Indigenous Food Lab, dedicat a recuperar i promocionar sistemes alimentaris precolonials.

A través d'un centre-format professional, educació i pràctiques agrícoles, impulsa la sobirania alimentària i estratègies de recuperació de llavors autòctones. Un projecte que reposa la cuina indígena al cor de l'activisme alimentari.

Alfonso "Poncho" Martínez (Los Angeles)

El xef zapoteca Poncho Martínez, amb Poncho's Tlayudas i l'ONG CIELO, utilitza plats tradicionals mexicans —tlayudas, moronga— per visibilitzar comunitats indígenes migrades a L.A.

Durant la pandèmia, va adaptar la seva oferta per donar suport local, enfortint el sentiment comunitari i la identitat cultural.

Antonia Torres i la cuina cucapá (Mèxic)

Antonia Torres treballa amb la tradició culinària dels cucapá, comunitat del delta de l'Índia (México).

Ha adaptat receptes ancestrals com el kuakshawiera, elaborat amb recursos avui limitats, i impulsa una cuina que sobreviu a l'erosió cultural i ecològica. Una resistència gastronòmica que reivindica drets i identitat.

Norma Listman i Saqib Keval (Ciutat de Mèxic)

Aquest duet va crear un restaurant concebut com a plataforma de canvi, amb una brigada sense jerarquies i suport col·lectiu de la comunitat.

Quan l'administració els va exigir suborns, van respondre amb esdeveniments de protestes culinàries —com "Donuts Against Corruption"—, fins que van reobrir amb èxit. Una cuina conscient i crítica.

Què tenen en comú aquests projectes?

- Cuina com a vehicle de reparació social: formen, empoderen i creen empreses comunitàries.
- Reivindicació cultural: recuperen sabors, tècniques i llavors amenaçats o invisibilitzats.
- Acció comunitària directa: alimenten famílies, eduquen, visibilitzen col·lectius i fomenten inclusió.
- Vincle amb entorn i territori: són projectes inserits i adaptats localment, no copies externes.

Per què importa?

No es tracta només de servir plates: és construir comunitat, fer visible allò invisibilitzat i transformar realitats. Darrera cada projecte hi ha una xarxa d'acció social, cultura i justícia alimentària. Repartits per ciutats i pobles, arreu del món, aquests xefs i activistes alimenten alguna cosa més que estómacs: donen veu, espai i futur a col·lectius marginats a través del menjar.

Més de mil consells a un clic
visita **www.latorredebarcelona.com**

Intel·ligència Emocional Aplicada i gastronomia

Què és la Intel·ligència Emocional Aplicada?
La Intel·ligència Emocional Aplicada (IAE) és l'eina que ens permet desenvolupar la capacitat que tots tenim per gestionar les emocions, tant les pròpies com les dels altres, i fer-ho des de la responsabilitat i l'empatia. L'objectiu, ens aclareix Xanos Rius, és trencar amb tot allò que no ens deixa créixer per poder ser més lliures i més autèntics. També per tenir una vida millor i deixar anar les motxilles emocionals plenes de pors i culpes, que tant ens pesen.

Les emocions influeixen directament en les nostres decisions i accions, en el nostre comportament i en la nostra adaptació a l'entorn, per això les persones han d'identificar, comprendre i gestionar les seves emocions per millorar el seu benestar personal i exercici professional.

Com ajuda la Intel·ligència Emocional Aplicada al món de la gastronomia?
Igual que els productes amb què elaborem han millorat perquè els hem anat coneixent més i millor, conèixer-nos més i millor a nosaltres mateixos millora, sens dubte, la qualitat de la nostra vida professional i personal i també dels serveis que oferim i de la nostra relació amb l'entorn.

Caràcter, Personalitat són paraules que associem, per exemple, al vi, al cava, al pernil, al formatge, a una recepta... Això mateix podem imprimir-ho en el nostre servei al comerç, al productor o a l'hostaleria, aquest meravellós món gastronòmic tan propi en nosaltres que aprofundeix en les arrels més profundes de la nostra identitat. No podem canviar el mercat, no podem canviar el client… Què queda doncs per canviar? Un mateix, és clar!

Les emocions ens dominen, ens impulsen, ens frenen. Però realment les comprenem o només hi reaccionem?

A través de la Intel·ligència Emocional Aplicada, l'autor ens guia en aquest llibre per un viatge profund d'autoconeixement i ens proposa reflexions que confronten, transformen i alliberen.

Més que un llibre és una eina poderosa per trencar les barreres internes que t'impedeixen créixer i viure amb autèntica llibertat; un full de ruta per convertir el patiment en saviesa i assolir una pau interior real i duradora.
Xanos Rius és mestre en Intel·ligència Emocional, a través de la seva enriquidora història personal, Xanos Rius capacita les persones per desenvolupar habilitats i aptituds de la Intel·ligència Emocional Aplicada que són claus per al creixement professional i personal.

Xanos ha donat moltes ponències i conferències durant els darrers anys. Entre molts altres llocs, ha parlat públicament al Palau de la Música Catalana, al Centre Internacional de Negocis de Catalunya, al Teatre Nacional de Catalunya, Esdeveniment Plus, Rotary, Moritz o Pangea, entre d'altres. Del sufrimiento a la paz interior (tu voz en mi pluma) és el seu primer llibre.

Fira àpat VALLÈS

7, 8 i 9 de Març
Recinte Firal Sabadell

FIRA ÀPAT VALLÈS 2026

La fira de l'alimentació i la gastronomia catalana

La cabra tira amunt, i nosaltres també tornem, amb el producte català.

Defensem els productes, els restaurants, les botigues i les parades de mercat!

Què hi podràs trobar? 80 Productors Catalans • 5 Restaurants • 30 Tastos • 30 Showcookings

www.fira-apat.cat

Venda de proximitat circuit curt

Venda de proximitat directa

"La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, el Decret 24/2013"

SOM GASTRO~ NOMIA

CATALUNYA,
REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA 2025

REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

Generalitat de Catalunya

El Govern de Tothom