

Com a primera petita col·laboració per engegar la nova cuina comunitària del Casal Ca l'Isidret, et proposem participar en la cocreació d'un receptari saludable, sostenible i econòmic.

Es materialitzarà de forma física mitjançant **un classificador** que quedarà permanentment a l'entrada del casal. Així tothom podrà consultar-lo i fer fotos de les receptes que els interessin. També en farem difusió digital en les webs i xarxes socials del casal i de les entitats que hi han participat.

Per què aquest petit projecte:

Animar a les persones a cuinar i cuidar la seva salut i la del planeta. Menjar amb consciència i diversitat!
Llançar el primer projecte col·lectiu de la cuina comunitària del casal!!

Qui hi pot participar:

Estan invitats/des a participar els veïns i veïnes, així com tots els col·lectius de Sant Martí.
Estan convidats/des també cuiner(e)s, talleristes, nutricionistes, aquelles persones que estan emprenent un projecte alimentari, etc.
En definitiva... tothom que tingui gust per la cuina i interès per compartir i ajudar a la comunitat.

Es demana molta involucració?

Només es tracta de compartir les teves receptes preferides. Pot ser una o moltes més!

Què entra i no entra en el receptari?

- Han de ser **receptes de temporada** (al moment que vols compartir-la)
- Us animem a presentar receptes amb verdures, fruites, llegums, cereals.
- De moment, no entren receptes amb peix** (pròximament!)
- Poden ser entrants, plats principals, postres, aperitius, begudes... de tot!

No hi ha problemes per compartir receptes amb tota classe de carn, encara que prioritzem els plats sense o amb poca carn, i, preferiblement la carn blanca.

Es recomana reduir les propostes de receptes amb aliments fregits.

Recorda que **els aliments no han de ser cars!**

Us animem a presentar també receptes amb ingredients menys coneguts, típics de Catalunya o mig oblidats!

Com es presentaran les receptes:

El receptari s'endregarà per grans apartats (verdures, fruites, llegums, carns, etc.), sent l'ingredient principal el que ens permetrà classificar la recepta.

L'objectiu és tenir com a mínim 5 receptes per cada aliment.

Les receptes es classificaran també per temporada.

S'indicarà quina persona o col·lectiu ha proposat la recepta (nom + foto o nom + logo)

A l'inici de cada apartat/categoria alimentària, està previst afegir un text de sensibilització i de recomanacions per menjar cuidant de la seva salut i la del planeta.

Nota: un cop tenim el receptari ben alimentat, podrem afegir apartats específics: receptes per infants, receptes d'esmorzar, etc.!



Comencem amb la primavera!

Per més informació i per compartir les teves receptes:
cuinacaisidret@gmail.com