

Divulgació i formació

Collectiu Eixarcolant

*Recuperant el passat
transformant el futur!*







Collectiu
Eixarcolant



Introducció

Poder conèixer i saber com utilitzar les moltes espècies silvestres comestibles que creixen arreu del nostre entorn és indispensable no només per poder-les fer servir, sinó també per aprendre a valorar-les, tan a elles com al territori en el qual creixen. No ens cansarem de repetir, i és que així ho constaten les nombroses evidències científiques, **que les espècies silvestres comestibles (i també les varietats agrícoles tradicionals) són i seran crucials per poder fer que l'agricultura sigui més sostenible i dinàmica, que l'alimentació sigui variada i de proximitat, i que els paisatges segueixin sent diversos gràcies a un territori viu i equilibrat.**

És per això que un dels principals objectius del Collectiu Eixarcolant és el de contribuir a divulgar, compartir, els coneixements relatius d'aquestes espècies i varietats per tal que totes i tots puguem gaudir-ne. I sempre des de dues màximes irrenunciables: el rigor científic de la informació transmesa, i una metodologia dinàmica que faci accessible i atractiva la informació per a tothom.





El Col·lectiu Eixarcolant

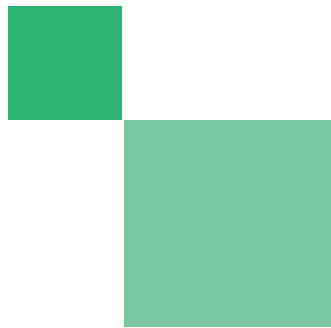


El Col·lectiu

Des del Col·lectiu Eixarcolant treballem, sempre seguint els criteris de l'economia social i solidària, i sense cap afany de lucre, **per fomentar la recuperació del coneixement, cultiu i consum de les plantes silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals com a eines per desenvolupar un model agroalimentari més sostenible, saludable i just.** I per aconseguir-ho, la divulgació és una de les línies de treball prioritàries, ja que només compartint coneixements i sumant esforços farem realitat aquest canvi. Tant si voleu més informació del Col·lectiu Eixarcolant, com si voleu formar-ne part i fer-vos-en socis, us animem a consultar la nostra pàgina web:

www.eixarcolant.cat

Tenim una dilatada experiència en recerca, transferència científica, docència, dinamització territorial i assessorament, tasques realitzades sempre per persones expertes en etnobotànica, agroecologia i comunicació científica. Des del 2016 hem realitzat arreu del país un ampli ventall d'activitats divulgatives en varis formats i per a públics molt diversos, i és fruit de l'experiència acumulada que en el present document recollim i agrupem aquelles propostes que, creiem, poden tenir un major interès.





Les persones

Les persones

Com bé indica la paraula col·lectiu, aquest projecte no s'entén, i seria totalment irrealitzable, sense la participació de moltes persones, que en conjunt fan possible el Col·lectiu Eixarcolant i els diferents eixos de treball. Socis i sòcies, voluntàries i voluntaris, simpatitzants, membres de la junta, i en definitiva tots els qui creieu en aquest projecte, moltes gràcies.

Sense deixar de banda la col·laboració de tots els membres del Col·lectiu Eixarcolant, la coordinació de les activitats divulgatives i formatives recau en les persones que us presentem a continuació, que atès el seu perfil i coneixements són les encarregades de preparar i desenvolupar gran part de les activitats.



- **Carine Nicot:** Doctora en Bioquímica especialitzada en biotecnologies i educació secundària.
- **Marc Talavera Roma:** Doctor en Biologia especialitzat en etnobotànica, agroecologia, ecologia forestal i comunicació científica.
- **Júlia Solé Badal:** Biòloga Ambiental especialitzada en ecologia, gestió i restauració del medi natural i en educació secundària.
- **Jana Peters Solé:** Biòloga especialitzada en sostenibilitat ambiental i economia ecològica



Propostes

Propostes

A continuació us plantegem un ampli ventall de propostes, dirigides a tot tipus de públics, nivells, i en diversos formats, per tal que pugueu trobar-hi la que més encaixa amb les vostres inquietuds o necessitats.

Sortides etnobotàniques, conferències, tallers, demostracions de cuina, tasts, viatges gastronòmics, i activitats per famílies, adaptables a tots els nivells i públics per tal que tothom pugui conèixer les espècies silvestres comestibles i els seus usos i potencial dins i fora de la cuina.

També oferim cursos i formacions personalitzades, així com la possibilitat de creació de material divulgatiu personalitzat.

Sortides etnobotàniques	pàgina 10
Xerrades i conferències	pàgina 12
Tallers de cuina amb plantes silvestres	pàgina 14
Sortida etnobotànica + taller	pàgina 16
Demostracions culinàries	pàgina 18
Tast de productes silvestres i varietats tradicionals	pàgina 20
Demostracions culinàries + tast	pàgina 22
Viatges gastronòmics	pàgina 23
Activitats familiars	pàgina 24
Formació	pàgina 30
Material divulgatiu	pàgina 31

Sortides etnobotàniques



Les sortides etnobotàniques són passejades de descoberta de les plantes silvestres i dels seus usos.



Passejades que es poden desenvolupar en un entorn rural, però també per dins dels pobles i ciutats mateix, i descobrirem que a tocar de casa hi tenim moltes plantes silvestres que desconeixiem i de les quals mai ens haguéssim imaginat la varietat d'usos que poden tenir.

Aprendrem a identificar-les, les olorarem, les tastarem i descobrirem els usos que tenen cada una d'aquestes espècies, tant dins com fora de la cuina.



Modalitats de Sortides etnobotàniques

Sortida etnobotànica general

Dirigida a identificar i conèixer els usos del conjunt de les espècies que es trobin al llarg del recorregut, i poder tenir una visió general de la flora de l'indret i els seus usos.

Sortida etnobotànica temàtica

Cada època de l'any ens porta un ventall de recursos naturals diferents, i per aquells que estiguen interessats en aprofundir alguna temàtica en concret, oferim sortides etnobotàniques especialitzades en fruits, bolets, plantes remeieres, flors... o aquells aspectes en els quals estiguen especialment interessats en aprofundir.

..... Dades tècniques

- **Durada:** 1.30 h - tot el dia (6h)
- **Participants:** 25 persones
- **Preu:** 150 - 350 € (material i desplaçaments a part)
- **Característiques de desenvolupament:** es pot desenvolupar tan en un medi periurbà i rural com urbà
- **Metodologia:** guiades per un expert en etnobotànica i divulgació
- **Accessibilitat:** adaptables a persones amb mobilitat reduïda
- **Nivell:** adaptables a diversos públics amb nivells de coneixement variables
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.

Xerrades i conferències

.....

Mitjançant aquestes xerrades i conferències volem compartir tot allò que sabem sobre les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals.

.....

Tot i tractar-se de continguts sempre fonamentats científicament, i en moltes ocasions extrets directament de publicacions científiques, adaptem el relat al tipus d'audiència, per tal de fer accessible i atractiva la informació.

Així doncs, parlem de com recuperar l'ús de les espècies silvestres i de les varietats tradicionals en diferents àmbits i des de diferents perspectives, exposant de forma planera i a l'abast de tothom, però amb rigor, com podem utilitzar aquestes espècies i varietats per a múltiples finalitats i en múltiples contextos, també en el nostre dia a dia.



Xerrades i conferències que oferim

- Plantes silvestres comestibles: passat, present, i futur.
- El cultiu de plantes silvestres comestibles i varietats tradicionals com a element de diversificació agrària.
- Els reptes del model agroalimentari actual i el paper que poden jugar-hi les plantes silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals.
- L'etnobotànica i la recuperació dels coneixements tradicionals.
- Les possibilitats gastronòmiques i el valor nutricional de les plantes silvestres comestibles.
- Què són i per què són importants les varietats agrícoles tradicionals?
- Espècies bioindicadores: com analitzar un terreny a partir de les plantes que hi creixen.

Dades tècniques

- **Durada:** 1h - 2h
- **Preu:** 150 - 300 € (material i desplaçaments a part)
- **Característiques de desenvolupament:** s'utilitzaran diferents materials de suport en funció de les característiques i l'audiència, vetllant sempre pel rigor en els continguts i el dinamisme de la xerrada, fomentant la participació del públic
- **Nivell:** adaptables a diversos públics amb nivells de coneixement variables
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.

Tallers de cuina amb plantes silvestres

Des del Collectiu Eixarcolant creiem que la reintroducció d'aquestes plantes silvestres comestibles i varietats tradicionals a l'alimentació del dia a dia és clau per fomentar-ne la diversificació, fer-la més sostenible, i també divertida i saludable.

I és que emprar aquestes espècies i varietats en els nostres plats pot ser molt senzill, amb aplicacions des de la cuina de casa fins a l'alta gastronomia. En aquests tallers explicarem de forma detallada cada espècie i producte emprat, destacant-ne les característiques culinàries, el maneig a seguir, així com les propietats organolèptiques, nutricionals, i les possibilitats de maridatge. Els participants podran cuinar amb les seves pròpies mans les receptes que corresponguin segons la tipologia de taller, i després passarem a degustar els plats cuinats.



Propostes de tallers

Aquí us oferim un llistat amb algunes de les propostes específiques de tallers de cuina, però no ha de ser entesa com una llista tancada sinó com una mostra de les diferents tipologies de tallers que podem oferir. Els ingredients i receptes variaran en funció de l'època de l'any i de les vostres preferències:

- Begudes i licors
- Dinar de carmanyola
- Cuina per a nens
- Com podem substituir productes de fora per productes locals?
- Postres
- Sopar de gala
- Tapes i aperitius

Dades tècniques

- **Durada:** 1h - 2.30 h
- **Participants:** 25 persones
- **Preu:** a partir de 150 €. Variable en funció de la tipologia de taller i durada. Material i desplaçament a part.
- **Característiques de desenvolupament:** en tots els casos hi haurà una introducció teòrica per tal de transmetre els coneixements de base seguida de la part pràctica, i s'acabarà amb la degustació dels productes elaborats.
- **Nivell:** adaptables a diversos públics amb nivells de coneixement variables.
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.

Sortida etnobotànica + taller



L'experiència ens ha demostrat que és una combinació perfecta. En la sortida, coneixarem les plantes en el seu hàbitat natural i aprendrem a reconèixer-les, recollir-les i descobrirem quins són els seus usos. Acte seguit, en el taller cuinarem amb les plantes que hem recollit durant la sortida, i les transformarem en una beguda, unes postres o un aperitiu (veure propostes de tallers per escollir la que més us encaixi).

..... Dades tècniques

- **Durada:** 2h - tot el dia (6h)
- **Participants:** 25 persones
- **Preu:** a partir de 250 €. Variable en funció de la tipologia de taller i durada. Material i desplaçament a part.
- **Característiques de desenvolupament:** en primer lloc es realitzarà la sortida, que servirà per conèixer les plantes a emprar durant el taller, que es desenvoluparà a continuació.
- **Accessibilitat:** les sortides són adaptables a persones amb mobilitat reduïda.
- **Nivell:** adaptables a diversos públics amb nivells de coneixement variables
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.





Demostracions culinàries

.....

Les demostracions culinàries són una experiència vivencial, on us explicarem i demostrarem de forma molt propera la realització d'una o varies receptes.

.....

Us explicarem les característiques principals de diverses espècies silvestres i varietats tradicionals emprades, i podreu observar de ben a prop i pas a pas com es converteixen en els elements principals d'uns plats boníssims.



Propostes de demostracions

Us proposem algunes temàtiques generals, però com en el cas dels tallers, tampoc ha de ser entesa com una llista tancada sinó com una mostra de les diferents tipologies de demostracions que podem oferir. Els ingredients i receptes variaran en funció de l'època de l'any i de les vostres preferències:

- Begudes i licors
- Dinar de carmanyola
- Cuina per a nens
- Com podem substituir productes de fora per productes locals?
- Postres
- Sopar de gala
- Tapes i aperitius

Dades tècniques

- **Durada:** 30 min - 1.30 h
- **Preu:** 150 - 300€ (material i desplaçaments a part)
- **Característiques de desenvolupament:** la demostració estarà acompanyada en tot moment de la transmissió de coneixements teòrics en relació a les espècies i varietats utilitzades i la seva aplicació gastronòmica.
- **Nivell:** adaptables a diversos públics amb nivells de coneixement variables.
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.



Tast de productes silvestres i varietats tradicionals

Es realitzarà una cata guiada de productes elaborats amb espècies silvestres i varietats tradicionals, per tal de poder descobrir mitjançant els sentits quins són els atributs gastronòmics d'aquests nous productes gastronòmics. També s'ofereix la possibilitat de realitzar maridatges on es combinin les plantes silvestres amb vins, formatges o xocolates.

Dades tècniques

- **Durada:** 1h - 1,30 h
- **Participants:** 25 persones
- **Preu:** a partir de 150 €. Variable en funció de les característiques del tast i del nombre de participants.
- **Característiques de desenvolupament:** el tast estarà guiat per una persona experta en la matèria que anirà transmetent en tot moment la informació relativa a les espècies i varietats utilitzades i la seva aplicació gastronòmica.
- **Nivell:** adaptables a diversos públics amb nivells de coneixement variables
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.



Demostracions culinàries + tast

.....

Us proposem aquesta combinació per tal de poder comprovar amb les vostres pròpies papil·les gustatives que els plats preparats en una demostració són boníssims, i a la vegada saber com han estat preparats, per poder després replicar-los a casa, al restaurant, o allà on vulgueu.

..... **Dades tècniques**

- **Durada:** 1.30 h - 2.30 h
- **Preu:** a partir de 250 €. Variable en funció de les característiques del tast i del nombre de participants.
- **Característiques de desenvolupament:** es realitzarà primer la demostració de com preparar un o diversos plats i durement la quantitat necessària per tal que tots els participants puguin realitzar el tast posteriorment.
- **Nivell:** adaptables a diversos públics amb nivells de coneixement variables
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.



Viatges gastronòmics

.....

Els viatges gastronòmics són àpats guiats ideals per descobrir com la cuina basada en els productes locals i que incorpori les plantes silvestres comestibles és bona, divertida, i alhora imprescindible. Es tracta d'una experiència sensorial irreplicable fruit de la combinació d'una xerrada amb el màxim de rigor vehiculada a través dels diferents plats que conformen l'àpat.

.....

Dades tècniques

.....

- **Durada:** 2h - 2,30 h
 - **Preu:** Variable en funció de les característiques i el nombre de participants. Característiques de desenvolupament: l'àpat pot ser tan un esmorzar, com un dinar com un sopar, en el qual es degustaran diferents plats elaborats amb espècies silvestres i varietats tradicionals que serviran per definir el fil conductor de la xerrada.
 - **Nivell:** adaptables a diversos públics amb nivells de coneixement variables
 - **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.
-

Activitats familiars

.....

Les plantes silvestres i les varietats tradicionals no són només una font d'aliments oblidada, també són elements indispensables per al nostre entreteniment i sobretot per a la nostra creativitat.

.....

Moltes plantes poden ser emprades per fer petits jocs per als infants, d'altres són una excel·lent matèria prima per a fer tints i estampacions... Per aquest motiu us oferim tallers pensats pels petits de les cases i per a fer en família. D'una forma lúdica i dinàmica, infants i adults descobrireu diversos usos senzills d'aquestes plantes



Propostes d'activitats familiars

Tot seguit us mostrem les propostes d'alguns tallers generals que s'adaptaran a cada temporada i al rang d'edats dels infants, per tal d'assegurar el correcte desenvolupament de l'activitat:

- Tallers de tints i estampacions
- Creació de jocs, joguines i manualitats
- Petits cuiners
- La gimcana per descobrir les plantes silvestres del nostre entorn

(Tots explicats a les propoeres pàgines)

Dades tècniques

- **Durada:** 1h - 1,30 h
- **Participants:** 20 infants (en la gimcana poden ser més)
- **Preu:** a partir de 150 €. Variable en funció de la tipologia de taller. Material i desplaçament a part.
- **Característiques de desenvolupament:** seran tallers molt pràctics i vivencials adaptats als infants.
- **Participació dels adults:** en funció de cada cas, serà necessària o no la participació dels adults en el taller.
- **Edats recomanades:** adaptables a diverses edats, a partir dels 3 anys.
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.



Tallers de tints i estampacions

.....

Us presentem un model de taller on podreu aprendre la multitud d'utilitats que poden tenir els pigments silvestres.

.....

I és que de moltes plantes silvestres en podem extreure tints de colors ben diversos, però no només de les plantes silvestres, també d'hortalisses que utilitzem en el nostre dia a dia, com per exemple, de la ceba se'n pot fer tint per estampar samarretes. Tal i com ja van fer els nostres ancestres, descobrirem que podem utilitzar els tints naturals per decorar tot tipus d'objectes. Algunes propostes són l'estampació de bosses de mà, samarretes, punts de llibre i molts d'altres.

Creació de jocs, joguines i manualitats

.....

Moltes plantes silvestres i varietats tradicionals es poden utilitzar per crear jocs, juguines i altres manualitats.

.....

Podem per exemple convertir una carbassa en un divertit animal, construir un cotxe de juguina a partir de canyes de riu, fer himmelis i mobles per les nostres nines amb fonoll, o simplement dur a terme mil i uns jocs senzills on la planta com a tal és l'element de joc..

Petits cuiners

.....

Els petits de la casa han de gaudir no només del resultat de la cuina, sinó també de tot el procés de cuinar, des de l'obtenció dels ingredients fins que aquests arriben al plat i ens els posem a la boca.

.....

En aquests realitzarem receptes simples amb plantes silvestres i varietats tradicionals pensades sobretot perquè les puguin fer els infants i siguin atractives. Els tallers poden tenir diverses temàtiques, des de batuts, patés vegetals i hummus, gelats, postres, o ser una combinació de totes elles.

La gimcana per descobrir les plantes silvestres del nostre entorn

.....

Per tal de descobrir i aprendre de forma dinàmica, oferim un joc de pistes familiar mitjançant el qual els participants es convertiran en exploradors de l'entorn, i pas a pas descobriran noves plantes i dades curioses. L'enginy i l'experimentació seran cabdals per resoldre els diversos enigmes i proves que caldrà superar al llarg de l'activitat.

.....

Escape room silvestre



Es tracta d'un escape room familiar pensat per aprendre de forma lúdica i emocionant dades sobre les plantes silvestres, les seves propietats i també els seus usos. De temàtica culinària, està especialment concebut per tal que pugui ser realitzat per persones que no tenen cap tipus de coneixement botànic de base, essent la pròpia activitat la que els permetrà començar a conèixer aquestes plantes de forma original i divertida.

..... Dades tècniques

- **Durada:** 30 min - 1h
- **Participants:** 8
- **Preu:** A partir de 250. Variable en funció de les sessions realitzades. Material i desplaçament a part.
- **Característiques de desenvolupament:** l'activitat es pot desenvolupar en qualsevol espai interior.
- **Edats recomanades:** a partir de 8 anys.
- **Opcional:** en cas de sol·licitar-se es pot completar l'activitat amb material divulgatiu per als participants.





Formació

.....

Més enllà de les activitats exposades, també oferim la possibilitat de desenvolupar formacions personalitzades, concebudes a mida d'acord amb les necessitats i objectius de cada cas.

.....

Es tracta de propostes que a causa de la seva creació a mida poden anar dirigides a tot tipus de públic i adaptar-se a durades molt variables, des de mig dia a diverses jornades.



Material divulgatiu

.....

En ocasions és tant o més important com comuniquem que no pas allò que comuniquem. O dit en altres termes, resulta imprescindible que tots els materials divulgatius, ja siguin en format digital o en un suport físic, combinin el rigor i claredat dels continguts amb una estructura i un disseny que els facin atractius i útils d'acord amb l'objectiu pel qual s'han concebut.

.....

En aquest sentit, i gràcies al fet de comptar amb el nostre equip amb experts en etnobotànica, agroecologia i comunicació científica; però també en disseny gràfic, màrqueting, i comunicació, oferim els nostres serveis per crear materials divulgatius a mida, sempre relacionats amb les temàtiques esmentades en aquest document. Des de plafons, a tríptics o llibretons, us creem el contingut i també ens encarreguem del seu disseny i maquetació. Plafons informatius sobre flora i fauna per a un itinerari natural, llibretons o tríptics informatius sobre les plantes silvestres més rellevants d'un territori en concret, tríptics o pòsters que posin de relleu la importància dels productes de proximitat i de temporada en són només alguns exemples, ja que adaptarem els nostres coneixements a les diverses necessitats que pugueu tenir.



info@eixarcolant.cat
690 37 39 80
www.eixarcolant.cat