

CALENDARI DEL BON CONSUMIDOR 2022

UN PROJECTE DEL COL·LECTIU EIXARCOLANT
IL·LUSTRAT PER ESTELA DE ARENZANA



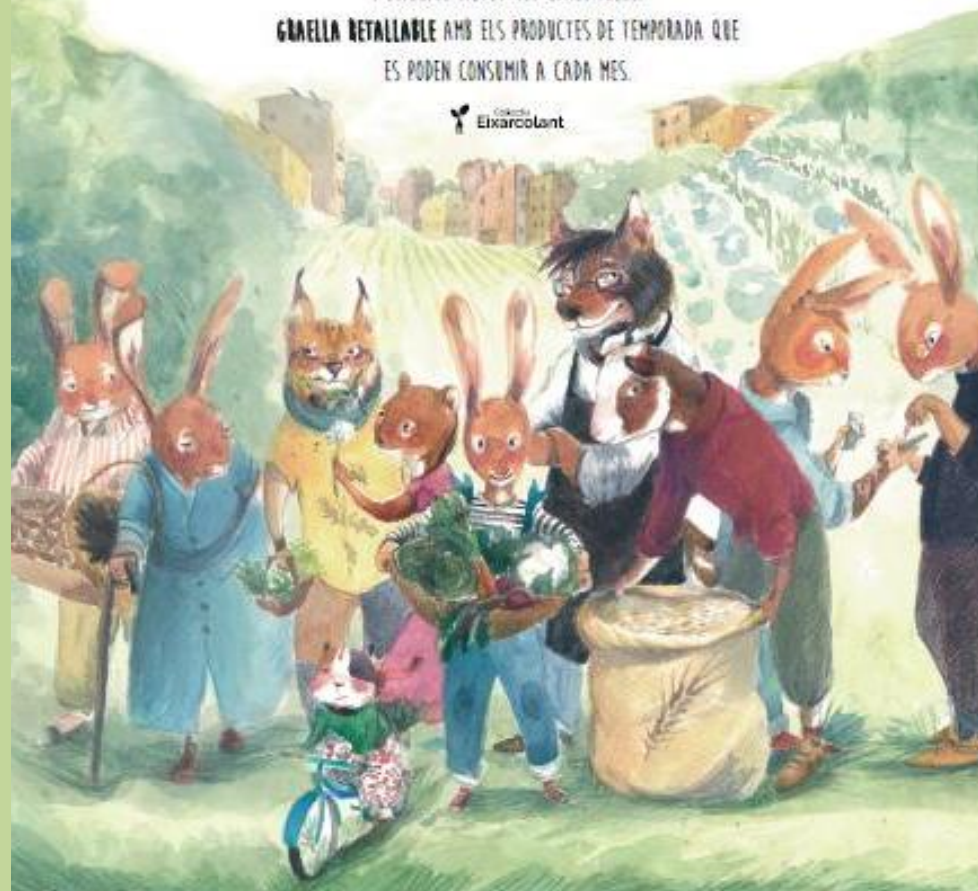
www.eixarcolant.cat

CALENDARI DEL BON CONSUMIDOR 2022

CALENDARI IL·LUSTRAT, AMB 12 RELATS PENSATS PER ADULTS I INFANTS,
QUE PODRÀS RETALLAR I CONVERTIR EN UN MAGNÍFIC CONTE
ACOMPANYATS DE LA LLEIRE LOLA DESCUBRIREM COM PODEM ESDEVENIR MILLORS
CONSUMIDORS I CONSTRUIR UNA SOCIETAT MÉS SOSTENIBLE.

264 IL·LUSTRACIONS DE VARIETATS AGRÍCOLES TRADICIONALS
I ESPÈCIES SILVESTRES COMESTIBLES.

GRAELLA RETALLABLE AMB ELS PRODUCTES DE TEMPORADA QUE
ES PODEN CONSUMIR A CADA MES.



LA RAÓ DE SER DEL CALENDARI DEL BON CONSUMIDOR

El Calendari del Bon Consumidor té per objectiu mostrar de forma visual, atractiva i rigorosa, la necessitat de fomentar un consum responsable i una dieta amb productes de temporada i proximitat, aportant eines per fer-ho possible des de la quotidianitat.

Preveu ser aquell element visualment atractiu que, present a les parets de totes les llars, botigues i empreses, pugui acompanyar-nos al llarg de l'any i ajudar-nos a construir una societat més sostenible i justa.



Un hort ple de vida

Com cada dia, a l'ambient a classe es van repartir les tasques per saber qui seria el responsable de cada projecte al llarg de la setmana. Aquella setmana a la Lola li va tocar el que més l'entusiasmassa: seria la responsable de l'hort! "Que bé, podré regar, treure herba i collir tot el que ja estiga a punt!" va exclamar fel·la. I és que la feua de l'hort era molt important, perquè la major part de fruita i verdura que s'utilitzava al menjador de l'escola sortia d'aquell hort. Cada dia, a primera hora, calia ajudar a preparar la collita pel dinar, sobri que amb una revolada la Lola ja era fora.

Jurament amb els altres companys que aquella setmana també eren responsables de l'hort van començar a regar i a inspeccionar quines plagues i

quins insectes benèfics hi havia. M'avençava sol als fulls buscant pugons i erugues, però també marietles i crisopes que se les mengessin. Així tot estava en equilibri i cap plaga feia malbé la collita. La professora era deia que en un hort hi havia d'haver molts tipus diferents d'insectes, però cap en massa quantitat. Així mai hi havia plagues.

"Mireu les caléndules, estan plenes de papallones i abelles! I les marietles s'estan menjant els pugons de les formigues!" va exclamar la Lola, emocionada.

"Això és una bona senyal!" explicava la professora amb determinació. "Les marietles ajuden a les plantes a matar-se les semes, llavors de pugó, i les papallones i les abelles són molt importants per la pol·linització de

les flors. En un hort tothom hi té el seu paper!"

Tot seguit, la Lola va collir quatre enciams del sucre, un ram de flors de caléndula, fulls de colífora, una mica de fornoll silvestre, fulls de l'alforsina i flors de malva per l'amanida. Per la fruita va collir fulls de bledes silvestres i unes quardes ortigues. "No tenia coll a punt pel dinar?" va preguntar la professora. "Ja quasi estem, només era falta d'horra per afegir a la fruita!"

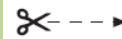
És sentir molt afortunats de poder dinar, cada dia, a l'escola, productes del seu hort que ella mateixa havien cuidat i collit. I el millor és que un cop al dia tot era bonicíssim, sempre quedaven tots els plats ben decorats!

| MAIG | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-----------|----------|----------|-----------|------------------|-------------------|
| Calor de vegetal | Melissina silvestre | Flors de colífora | Melissina silvestre | MAIG | Alfons | Colífora | Escaroles | Escaroles | Escaroles |
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE | | | |
| Escaroles de l'hort de l'hort | | | | | | | | 1 | Coll de manzaneta |
| Calabres | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Coll de colífora | |
| Escaroles de l'hort de l'hort | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Coll de colífora | |
| Escaroles de l'hort de l'hort | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | Coll de colífora | |
| Escaroles de l'hort de l'hort | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | Coll de colífora | |
| Escaroles de l'hort de l'hort | 30 | 31 | | | | | | | Coll de colífora |

CONTES IL·LUSTRATS PER A PETITS I GRANS

Podrem descobrir un dels 12 contes il·lustrats que conté, cada mes pensats per adults i infants, on acompanyats de la llebre Lola aprendrem, de forma divertida, com podem ser cada dia millors consumidores i consumidors.

Com a novetat d'enguany, un cop s'acabi l'any podreu retallar i convertir el vostre calendari en un conte.



VARIETATS AGRÍCOLES TRADICIONALS I PLANTES SILVESTRES COMESTIBLES

Cada mes conté 24 il·lustracions de varietats agrícoles tradicionals i espècies silvestres comestibles, moltes vegades desconegudes i tanmateix importantíssimes per poder gaudir d'una alimentació saludable, diversificada, i atractiva a partir de productes de temporada i de proximitat. Hi trobarem també una graella retallable amb els productes de temporada que es poden consumir a cada mes.



Un petit gran tresor

Com quasi cada estiu des de que la Lola tenia memòria, havien anat a passar uns dies al Pirineu. La Teresa cada any els llogava una part de la casa, i per la Lola ja era com una llocada àvia. Li encantava passar les tardes asseguda al pedrís del caminet i sentir amb la Teresa, pleritat de la brisa fresca, i sobretot de les seves històries sobre com era la vida en aquell poblet quan la Teresa tenia la seva edat.

Aquell dia es van trobar al pedrís quan la Teresa tornava del seu petit hort. Dava una quanta pots de vidre a la mà i la Lola, encara deia, va preguntar-li què hi havia. "Mira, Lola, en aquesta pots hi tinc les llavors. Cada any, deibo una mala de cada, i després guardo les llavors en aquesta pots. Així, l'any que ve, puc

tornar-ne a fer plantar" va dir la Teresa, orgullosa de les seves llavors. "Dites! Que intencions, però quin feina de haver de guardar totes les llavors cada any!" La Lola ja s'imaginava a la Teresa triant minuciosament totes aquelles llavors. "Si que és feina, sí! Ja ho pots ben dir, però els encarna que sembla ara ja no són com els d'abans. Mira, mira, anem a l'hort!" va dir la Teresa al mateix moment que s'incassava del pedrís.

"D'aquest d'aquí jo n'hi dic de casolleta, i és un enciam que ja cultivava la meua padrina, no sé pas si en podem trobar encara més, ja! I el més bonic passa amb les cols, els boniques i moltes d'altres varietats, que són boniques i, a més, no agafin tantes pedes, perquè estan molt adaptades" La Lola estava boca-

badada. "Teresa, et que terra a l'hort és un tresor!" Si podríem dir que sí, almenys per a mi si el que ho és", la Teresa somreia feliçment.

"I no tinc por que un any vengui malament l'hort, que no pugui recollir llavors i que es perdi? Si vol jo també les pots cultivar a l'hort de l'escola" va verbalitzar la Lola, decidida. "I tant que sí, Lola, em farà molta il·lusió. És important que ets jove, com tu, us interesseu per aquestes coses." "Doncs sapo què? Fem un banc de llavors on anar recollint totes aquestes varietats, i dalt l'hortem qui vulgui les podrà tornar a cultivar. Què et sembla?" La Lola somreia mentre abraçava amb força el pot de llavors que la Teresa li acabava de donar, com un petit gran tresor.

| | AGOST | | | | | | | |
|-------------------|---------|---------|----------|--------|----------|----------|----------|-----------------|
| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIYENRES | DISSABTE | DIUMENGE | |
| Tomàquet de terra | | | | | | | | Baga de maduixa |
| Cucurbita | | | | | | | | Baga de raïm |
| Pèsol | | | | | | | | Avocat |
| Llimona | | | | | | | | Menta |
| Castany | | | | | | | | Fresa |
| Carrot | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Meló |
| Castany | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Calabrot |
| Castany | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | Calabrot |
| Castany | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | Calabrot |
| Castany | 29 | 30 | 31 | | | | | Calabrot |
| Castany | | | | | | | | Calabrot |

EL COL·LECTIU EIXARCOLANT

El Col·lectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.



La màgia de cuinar

Ja feia un parell d'anys que quan tenia temps la Lola ajudava el pare a cuinar i cada cop en guaiava més. Tant, que en acabar l'estiu va proposar que els disabats, aprofitant que tenia més temps, ella fos l'encarregada de fer el dinar. Volia cuinar sola i sorprendre a tota la família! Per la Lola, la cuina era com un petit laboratori, on podia fer tants experiments com volgués, i a més, la majoria li quedaven bonicíssims!

Abrint de conviure sempre mirava bé a la nevera i al rebost, per veure quins ingredients hi havia, i sobretot per detectar els que calia fer servir aviat per tal que no es fessin malbé i un cop tenia clars els ingredients que podia fer servir, es posava a pensar el menú. Sempre mirava de fer plats deliciósos, però que

també fossin sansos, sobretot per l'àvia, que no podia menjar gaire sucre i que per veure del món s'hauria decidit fer un arros amb verdura. Ja que encara en quedaven moltes de les que el pare havia comprat al mercat feia uns dies.

Primer va agafar l'àvia i el va posar a dinar en una cassola amb una mica d'oli i sal. Després, va tallar a trossets ben petits la ceba, el tomàquet, el peixot i el gorgol de mongetes tendres que quedaven. Mentre cuinava pensava com en Lluís, un pagès de l'edat del seu avi però que encara passava pacada al mercat, devia haver plantat aquestes herbitasses. Estava segura que les havia fet créixer amb molt d'esforç, se

l'hi havia perquè les mostrava amb orgull i satisfacció.

Finalment, va tallar els xampinyons a trossets, uns xampinyons que eren boníssims però que no sabia d'on venien. La mare els comprava al supermercat, amb les típiques safates de postres, i possiblement venien de França. Però ja que eren a la nevera, bé els havia de fer servir, pensava la Lola. Mentre cuinava li agradava molt pensar en les històries que hi havia darrere cada aliment. I sempre mirava de pensar si aquell carn, aquella herbita, valia la pena. Cuinar la feia feliç i a més, li permetia ser molt més conscient del que menjava, si era saludable, l'origen dels aliments, i si eren sostenibles.

LA IL·LUSTRADORA

Estela de Arenzana (Igualada, 1988) és una il·lustradora especialitzada en les temàtiques de natura, fauna, flors, vida salvatge i sostenibilitat. Utilitza de forma preeminent la tècnica de l'aquarel·la, amb un estil propi i il·lustracions de gran diversitat cromàtica. Ha realitzat projectes per als sectors del packaging, tèxtil, disseny, i editorial, en especial contes infantils. Les seves il·lustracions són un dels elements més característics del Calendari del Bon Consumidor.

| | | OCTUBRE | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|--------------------------------|--|
| | | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE | | |
| Calabrot | Ceba, senci o Siquera | | | | | | | | Carrot | |
| Carrot | Peuca | | | | | | 1 | 2 | Spina-calt o cava blanca | |
| Carrot | Carrot | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Carrot | |
| Carrot | Carrot | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | Carrot | |
| Carrot | Carrot | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | Carrot | |
| Carrot | Carrot | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | Carrot | |
| Carrot | Carrot | 31 | | | | | | | Carrot | |

CARACTERÍSTIQUES TÈCNiques

- Mides: 42'0 cm x 29'7 cm
- Paper: Offset, 190 g
- Enquadernació: espiral superior
- Impressió: offset, mate, doble cara
- Tècnica d'il·lustració: aquarel·la

DADES DE CONTACTE

+34 630 72 08 40
editorial@eixarcolant.cat
www.eixarcolant.cat



@eixarcolant @bonconsumidor

CALENDARI DEL BON CONSUMIDOR 2022

CALENDARI IL·LUSTRAT: AMB 12 RELATS PENSATS PER ADULTS I INFANTS,
QUE PODRÀS RETALLAR I CONVERTIR EN UN MAGNÍFIC CONTE.
ACOMPANYATS DE LA LLEBRE LOLA DESCOBRIREM COM PODEM ESDEVENIR MILLORS
CONSUMIDORS I CONSTRUIR UNA SOCIETAT MÉS SOSTENIBLE

269 IL·LUSTRACIONS DE VARIETATS AGRÍCOLES TRADICIONALS
I ESPÈCIES SILVESTRES COMESTIBLES
GRAELLA RETALLABLE AMB ELS PRODUCTES DE TEMPORADA QUE
ES PODEN CONSUMIR A CADA MES.

