



# Slow Food®

Barcelona Vázquez Montalbán, Garraf,  
Priorat, Terres de Lleida, Vallès Oriental,  
Garrotxa, Catalunya Central, Empordà,  
Terres de l'Ebre

## RESTAURANTS KM 0 SLOW FOOD (2012/2013)

“Restaurants Km 0-Slow Food” és un projecte d’Slow Food, que és l’entitat que marca el camí, la filosofia i el protocol que han de seguir els restaurants km 0, tot comptant amb el recolzament dels xefs.

“Restaurants Km 0-Slow Food” va néixer de les trobades mantingudes entre cuiners-socis d’Slow Food al saló Terra Madre (Torí, 2008), tot inspirant-se en el projecte italià de Km 0 i articulats en el marc de l’alimentació BONA, NETA I JUSTA que defèn Slow Food.

## OBJECTIUS KM 0-SLOW FOOD

\* **GASTRONÒMICS (BO):** Recuperació de la gastronomia catalana entesa com un conjunt de propostes basades en l’autenticitat, el producte local i de temporada.

\* **MEDIAMBIENTALS (NET):** Fomentar el consum d’aliments ecològics de proximitat; encaminar-nos cap a la desaparició dels transgènics de la carta dels restaurants; eliminar de la carta peixos en vies d’extinció (en particular, la tonyina vermella (*thonus thynus*)), i el salmó de piscifactoria (per tractar-se d’una activitat altament contaminant i un aliment contaminat de metalls pesants i altres tòxics); fomentar la biodiversitat, també utilitzant productes protegits per Slow Food que estan en risc d’extinció o d’oblit (Baluards i Arca del Gust); promoure el consum de peix de pesca sostenible, compliment de talles mínimes; disminuir l’emissió de CO<sub>2</sub> en reduir el transport d’aliments; aplicar mesures mediambientals (reciclatge dels olis, altres productes, ús de productes de neteja ecològics, ús d’energia neta, ús de materials amb impacte medi ambiental reduït ...).

\* **SOCIAL (JUST):** Incentivar la compra directa al petit productor situat en un radi no superior de 100 km per tal de reduir la cadena de distribuïdors; donar un valor just al producte alimentari aconseguit amb bones pràctiques, ajudar-lo a recuperar la rellevància dintre de l’actual societat tot mencionant-lo a les cartes, preparant actes i degustacions... I, no menys important, ajudar l’economia local sostenible.

## CERTIFICACIÓ RESTAURANT KM 0 SLOW FOOD

\* El convivium Slow Food local atorga la certificació anual “Restaurant km 0-Slow Food” de manera personalitzada al cuiner i valorarà la coherència global de la proposta gastronòmica del xef d’acord amb la filosofia a dalt indicada.

### PLATS KM 0

La quintaessència dels restaurants km 0 són els “plats km 0”, amb els quals el cuiner mostra, no només el seu ofici, sinó la seva implicació amb els objectius indicats a dalt.

Els plats km 0 han d’estar elaborats amb productes ecològics comprats directament a productors d’un radi inferior a 100 km i/o amb productes protegits per Slow Food (Arca o Baluards).

Un plat km 0 no podrà contenir mai transgènics (ni derivats: animals alimentats amb transgènics), ni peixos no locals, ni en vies d’extinció, ni capturats amb tècniques no sostenibles, ni criats a piscifactories convencionals.

Els plats km 0 han de ser assenyalats a la carta amb el símbol “km 0”

Els plats km 0 que, a més, continguin productes protegits per Slow Food (Arca o Baluards) gaudiran del màxim prestigi i hauran de ser assenyalats a la carta amb el símbol del cargolet.

(\*) Es facilitarà als Restaurants km 0 el símbols perquè els resulti fàcil incloure’ls a la carta

(\*\*) Vegeu en annex 2- La tipologia de productes per a plats km 0 i alguns exemples.

### COMPROMISOS DEL XEF KM 0 DAVANT D’SLOW FOOD

Amb el temps, tota la carta ha de tendir a ser Km 0.

El cuiner, a través del seu restaurant, s’implica durant l’any de concessió del distintiu “Restaurant km 0-Slow Food”, de la següent manera:

-A comprar directament a 8 productors locals (radi inferior a 100 km) de tipologia diferent (mínim 1 de verdures, màxim 2 de vins).

-A oferir quotidianament 6 o més plats “km 0” a la carta. En cas de restaurants amb menú quotidià, donada la seva dificultat, haurà de tenir una bona proposta de plats km 0.

-A usar 5 o més productes protegits per l'Arca del Gust d'Slow Food (locals, estatals o internacionals) amb l'objectiu d'ajudar a re introduir aquests productes excel·lents en vies d'extinció o d'oblit en el mercat. Caldrà indicar-ho a la carta.

-La carta de vins haurà de comptar amb una significativa i acurada representació dels vins autòctons. Es valorarà de forma especial els vins singulars, de productors petits, ecològics o biodinàmics i de varietats autòctones.

-Formar el personal del restaurant per informar als clients adequadament sobre Km 0 i Slow Food.

-Reducir al màxim la generació de residus i fomentar el reciclatge.

-Respondre a les peticions de comprovació que el convivium responsable tingui a bé efectuar per tal de verificar el nivell de compromís amb Slow Food i, en tot cas, una vegada l'any, haurà de completar la fitxa anual per postular per a la candidatura de l'any següent.

-Si el convivium ho sol·licités, i d'acord amb la disponibilitat del xef, aquest hauria de participar en alguna activitat de divulgació de l'alimentació bona, neta i justa.

A tindre la placa del km 0 SF vigent i l'escrit del que es ser un km 0 a la vista en el seu restaurant per tal de tindre amb una informació coordinada per tots els components del km 0 ( consensuada a BERGA) -El xef i el propietari hauran de fer-se socis per tal d'estar informats dels esdeveniments, notícies, comunicacions internacionals i locals d'Slow Food i de poder participar-hi amb els descomptes i avantatges previstos (Quan el cuiner sigui també el propietari només cal una afiliació).

-La presentació de candidatures als convivia es farà entre gener i abril. El convivium tindrà fins el 23 de juny per estudiar i acceptar o rebutjar la candidatura.

## COMPROMISOS D'SLOW FOOD ENVERS EL CUINER

-Els cuiners han creat una comissió que es reuneix MENSUALMENT I QUE cada tres mesos CONVOCA A TOTS EL CUINERS PER UNA TROBADA COMU EN DIFERENTES UBICACIONS DE CATALUNYA QUE EXISTEIXI UN CONVIVA i una xarxa comuna on comparteixen la informació de productors i productes interessants per als restauradors (slowcatkm0.wordpress.com). La xarxa de cuiners km 0-Slow Food apadrinarà els nous candidats km 0, els ajudarà a eliminar dubtes i donar un cop de mà. Els xefs també poden consultar el seu convivium responsable.

-El convivium responsable pot organitzar sopars i esdeveniments especials en el restaurant per tal de donar a conèixer-lo als socis i afins, i a la premsa.

-Existeix un FB (Guia Restaurants Km 0) a disposició dels restaurants km 0 i una web d'informació general km 0 (responsable Enric Millà).

-Organització d'accions al llarg de l'any on poden participar els cuiners i donar-se a conèixer per defensar una alimentació bona, neta i justa. P.e. 2013 promoció del peix sense preu i accions de conscienciació sobre els transgènics.

-Publicació anual de la Guia de Restaurants Slow Food "A taula amb Slow Food".

-Celebració d'un acte conjunt de lliurament dels distintius Km 0 i de la publicació de la guia, amb invitació a premsa especialitzada i participació dels cuiners km 0.

-Pel fet de ser soci d'Slow Food, el cuiner té dret a sol·licitar informació a d'altres convivium d'arreu del món (p.e. per preparar un viatge gastronòmic, per trobar fonts d'inspiració de com fer un acte de promoció al seu restaurant, per conèixer restaurants "especials"), a participar en qualsevol acte a nivell internacional organitzat per Slow Food amb els preus reduïts proposats als socis (ex. Salone del Gusto, Terra Madre, Cheese, Slow Fish i actes d'altres conviviums arreu del món...).

## ANNEX 1

Aquest document informatiu podeu incloure'l a la carta, a la vostra web o en el lloc visible que més us convingui.

Acabes d'arribar a un restaurant Km0 d'Slow Food...

saps què vol dir?

Doncs que en el nostre restaurant es cuinen plats de Km0 en els quals prioritzem la pagesia propera i ecològica, emprem aliments de temporada, evitem l'ús de transgènics, recuperem productes de l'Arca del Gust i dels Baluards d'Slow Food, i cuinem peix capturat de forma sostenible.

Cuinem des del cor i treballem amb aliments de màxima qualitat compartint el nostre coneixement amb altres restaurants Km0 per millorar el vincle entre la terra i la gastronomia local. Ens agrada cuinar, i ens agrada que els nostres clients rebin a la taula el que nosaltres estimem a la cuina.

Què és Slow Food?

Slow Food és una associació eco-gastronòmica sense ànim de lucre fundada el 1989, actualment representada a 122 països diferents. Neix per fomentar una cultura gastronòmica basada en els aliments bons, nets i justos. Els cuiners d'Slow Food ens hem unit amb la xarxa mundial Terra Madre per crear un model alternatiu de producció i consum d'aliments. Treballem amb la pagesia propera i oferim la màxima qualitat als nostres clients.

Què és un plat Km0?

Un plat és considerat Km0 quan la major part dels seus ingredients que el componen es compren directament a la pagesia local situada a menys de 100km. Han de ser majoritàriament ecològics o pertànyer a l'Arca del Gust o a un Baluard d'Slow Food. No es permet l'ús d'aliments transgènics, ni de peix en perill d'extinció

Què és l'Arca del Gust?

L'Arca del Gust és un catàleg format pel conjunt de sabors, textures i aromes que des de diferents racons del món s'estan recuperant. Els socis d'Slow Food inclouen a l'Arca del Gust productes oblidats per tal de poder-los recuperar i tornar a cuinar. Trobaràs varietats tradicionals d'hortalisses i fruites, cereals que gairebé havien desaparegut, mètodes d'elaboració ancestrals, races animals, etc.

Què és un Baluard?

Un Baluard és un projecte local que neix per donar suport a la pagesia tradicional i de petita escala per recuperar productes de varietat antigues en risc de desaparició. S'impulsa des del mateix territori on es troba l'aliment i té per objectiu fomentar-ne la producció i el consum. Cuinant aliments dels Baluards n'estem enfortint la recuperació i la coneixença.

Què és la pesca sostenible?

Pescar de manera sostenible vol dir que les arts que s'empren per capturar els peixos són respectuoses amb l'entorn i amb totes les varietats de peix que són capturades. Per exemple, no es pesquen espècies en perill d'extinció com, la tonyina o el salmó; ni tampoc mides petites que malmetin la capacitat de reproducció de l'espècie. També és important que es facin servir totes les peces capturades i que es potenciï l'ús de peixos locals respectant la seva temporalitat.

## ANNEX 2

Tipologia de productes per als plats km 0 (agrupats per productors)

- \* Cansaladers: producte ecològic sense additius.
- \* Compra directa a productors de fruita i verdura, amb certificat ecològic.
- \* Formatgers i altres productors làctics: ús de llets d'animals no transgènics, de ramat propi, que pasturin, que mengin productes ecològics. Slow Food aposta pels formatges de llet crua.
- \* Forners: de farines ecològiques nacionals, varietats autòctones, varietats antigues de gra, llevat mare i, opcionalment receptes tradicionals de la zona.
- \* Pescadors: els peixos hauran de procedir de pesques sostenibles (mirar les arts de pesca permeses i espècies en risc d'extinció no permeses als plats Km 0).
- \* Ramaders: producció ecològica i ramat propi. Amb certificació.
- \* Viticultors i oleïcultors: producció respectuosa amb el medi ambient i ús de varietats autòctones.
- \* Altres: sal sense refinar; edulcorants ecològics; sucre, cafè i xocolata ecològic i/o de comerç just.

Alguns exemples de plats hipotètics Km0:

\* Sofregit de tomàquet eco de proximitat, ceba de proximitat i calamar de pesca sostenible de la llotja propera /vedella ecològica de prox: Plat Km 0.

\* Sofregit de tomàquet eco de proximitat, ceba de proximitat i ovella ripollesa de Mas Marcè: Plat Km 0 i amb simbolet cargolet.

\* Una llesca de pa amb tomàquet que compleixi amb la tipologia de producte de km 0 indicada (farines ecològiques de proximitat, llevat mare, tomàquet eco local, oli local eco i sal (eco o de l'Arca del Gust)) podria ser un plat km 0.