



Slow Food[®]
community

Cuineres i cuiners
Km0 de Catalunya

INFORMACIÓ PER A CUINERES I ELS CUINERS

VADEMECUM RESTAURANTS



1. Què és Slow Food Catalunya-Km0?
2. Quins objectius té el projecte?
3. Certificació Slow Food-Km0
4. Tipologia de productes per als plats Km0
5. Certificació per cargolets
6. Compromisos del xef davant d'Slow Food
7. Compromisos d'Slow Food davant del cuiner

Maig 2020



1. Què és Slow Food Km0?

- 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.
- 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 defensa Slow Food.



2. Quins objectius té el projecte?

- **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; 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 platja, compliment de talles mínimes; disminuir l'emissió de CO₂ 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. També treballar per a unes condicions justes dels treballadors/es dels mateixos restaurants.



3. Certificació Slow Food-Km0

La coordinadora Slow Food-km0 i la Secretaria Tècnica atorguen 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.

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.

En el cas que més del 80% dels plats siguin Km0, s'accepta que al peu de la carta hi hagi un escrit explicatiu, com per exemple: "el restaurant sols utilitza productes de proximitat i ecològics. Tots són plats elaborats amb ingredients adquirits directament a productors propers que contribueixen a mantenir el teixit econòmic agroalimentari, la biodiversitat i la cuina de temporada"



4. Tipologia de productes per als plats km0

Cansaladers: producte ecològic sense additius.

Compra directa a productors de fruita i verdura, amb certificat.

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.



5 . El sistema de certificació per Cargolets (voluntari)

L'any 2029 es va posar en marxa el **sistema de certificació per Cargolets**, amb l'objectiu de complementar el distintiu de Slow Food-Km0, amb uns **cargolets addicionals que acreditin un compromís extra en matèria de + NET, + BO I + JUST**.

L'objectiu d'aquests cargolets és **promoure i motivar cap a nous compromisos més enllà dels actuals**, i alhora facilitar l'accés a la informació i intercanvi d'experiències per tal que, entre tots i totes, puguem ajudar-nos a millorar com a col·lectiu amb aquest repte

La certificació d'aquests nous cargolets és **voluntària**, es fa de manera esglaonada, i cada any s'obre la convocatòria per a un dels tres cargols.

L'any 2019 vam obrir la convocatòria al CARGOLET + NET, aquest any 2020 és el torn d'obrir la convocatòria al CARGOLET + JUST, i l'any vinent serà el torn del carrer cargolet, EL CARGOLET + BO.

Per a obtenir cadacun d'aquests CARGOLETS caldrà omplir un formulari específic que es farà arribar durant l'any. Des de Secretaria Tècnica es farà una revisió de les informacions rebudes a través dels formularis i, conjuntament amb la coordinadora, es validarà la seva veracitat i validesa.

Tots aquells restaurants que hagin presentat algun d'aquests formularis, si la informació es considera validada i correcta, recollirà el seu CARGOLET + NET o CARGOLET + JUST el dia de l'Entrega de Plaques de l'any següent.

El cost d'aquests cargolets és de 25 euros cadascun (només el primer any, els altres anys cost 0).



5 . El sistema de certificació per Cargolets

CARGOLET + NET. Compromís amb la sostenibilitat

S'acredita amb tres compromisos:

1. **COMPROMÍS ENERGÈTIC.** Consum d'energia verda o autoproduïda, ús de sistemes d'estalvi energètic.
2. **COMPROMÍS EN MATÈRIA DE RESIDUS.** Reducció de plàstics d'un sol ús, substitució de plàstics d'un sol ús per altres materials més sostenibles.
3. **COMPROMÍS EN PRODUCTES DE NETEJA O ESTALVI D'AIGUA.** Ús de sistemes i/o productes de neteja més respectuosos amb l'entorn (aigua ozonitzada o productes de neteja amb ecoetiqueta o basats en l'ús de microorganismes efectius), mecanismes d'estalvi d'aigua.

CARGOLET + JUST. Compromís amb les persones

S'acredita amb tres compromisos:

1. **COMPROMÍS AMB LA SOCIETAT.** Assegurances ètiques, energia ètica, compra de productes o serveis en projectes socials.
2. **COMPROMÍS AMB LES PERSONES TREBALLADORES.** S'ofereixen flexibilitat horària i permisos als treballadors, així com incentius.
3. **COMPROMÍS AMB EL GRUP.** Es forma part d'un Grup de TReball, del Consell Rector, es fa difusió del projecte a través d'actes de difusió i a través de les Xarxes socials.

CARGOLET + BO. Compromís amb la gastronomia

Criteris pendents de definir



6. Els compromisos del xef davant d'Slow Food

Amb el temps, tota la carta ha de tendir a ser km0. 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 recuperarr aquests productes excel·lents en vies d'extinció o d'oblit en el mercat. Caldrà indicar-ho a la carta amb el símbol del cargolet.

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.

Reduir al màxim la generació de residus i fomentar el reciclatge.

Apostar per **l'ús d'energies renovables.**

A fer pedagogia dels **valors de Slow Food-Km0**, a través de la realització d'activitats com poden ser: xerrades, showcookings, etc.

6. Els compromisos del xef davant d'Slow Food



Respondre a les **peticions de comprovació que el convivium responsable o de la Secretaria Tècnica** 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 anyal per postular per a la candidatura de l'any següent.

Si la coordinadora o la Secretaria Tècnica 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 tenir 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 tenir una informació coordinada per tots els components del km 0.

El xef i el propietari hauran de pertànyer a la comunitat "Cuineres i cuiners Km0 de Catalunya" d'Slow Food 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.

A fer-se socis de l'Associació de Cuiners Slow Food-Km0, que el següent cost:

Primer any: 1.000 euros/any (Inclou acompanyament de padri/na durant el primer any, serveis de Secretaria Tècnica, Community Manager, placa, diploma i aparèixer a la pàgina web)

Resta d'anys: 420 euros/any. Inclou (Inclou serveis de Secretaria Tècnica, Community Manager i diploma)

La quota es fraccionarà en tres rebuts: 30% al mes de novembre (entrega fitxa de candidatura), 30% al mes de gener (validació candidatura) i el restant 40% al març (entrega diploma o placa)

Si el restaurant s'afegeix al sistema de Certificació per Cargolets, aquest tindrà un cost extra de 25 euros/any (només el primer any i per cada cargolet)

El convivium Slow Food local atorga la certificació anyal **"Cuinera o cuiner Slow Food-Km0"** de manera personalitzada al cuiner i valorarà la coherència global de la proposta gastronòmica del xef d'acord amb la filosofia a dalt indicada.



7. Els compromisos d'Slow Food davant del cuiner

A poder participar en el disseny d'**accions conjuntes** tot implicant-se a les reunions de coordinadora o bé a les reunions de les tres comissions de treball creades: **productors, comunicació i restaurants.**

A **facilitar informació sobre productors i productores locals** (llistat de productors), per tal d'apropar els xefs km 0 a possibles proveïdors que treballin en la línia del bo, net i just.

A facilitar **el coneixement del territori i dels seus productors mitjançant l'organització de les Trobades de Cuiners**, diades en que es visiten finques i/o explotacions de petits productors i elaboradors.

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 una **web d'informació general km 0**

Existeix una **Secretaria Tècnica que assessora i orienta els xefs respecte dubtes o preguntes que tinguin en relació al fet de ser Kmo.**

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.**