



–VADEMÈCUM–

*o com ser una escola d'hostaleria
d'Slow Food Catalunya*



*Compromís,
passió, mimar els detalls, sucar-hi pa,
tenir un ramader o una pagesa de capçalera,
recuperar les olors d'aquells plats de l'àvia...
**Segurament compartim molts somnis,
moltes inquietuds, molts reptes...
Et donem la benvinguda a Slow Food Catalunya!***

No ens coneixem? Comença per aquí:

- **Un nom en anglès**
PER POTENCIAR LA CUINA DE PROXIMITAT?
Què és Slow Food Catalunya?..... pàg. 05
Què vol dir ser una escola d'hostaleria Slow Food Catalunya? pàg. 06
Quins són els nostres objectius pàg. 07
Els *Plats Km 0*, l'essència del projecte pàg. 08
- **Sòl aniràs més ràpid**
JUNTS ARRIBAREM MÉS LLUNY
Què et pot aportar ser d'Slow Food Catalunya? pàg. 10
Reptes d'una nova temporada pàg. 12
- **El teu esforç i compromís**
EN FORMA DE SEGELL DE QUALITAT
Com aconseguir la certificació d'Slow Food Catalunya?..... pàg. 14
Els *Cargolets*, la certificació *Prèmium* pàg. 16
Fer-se soci-a d'Slow Food Catalunya pàg. 18



Un nom en anglès
PER DEFENSAR LA CUINA
DE PROXIMITAT?

Què és Slow Food Catalunya?

Diuen que la unió fa la força i que sempre ens enlluerna allò que ve de lluny... podríem dir però, que sota el paraigua d'aquest cargol, ens hem unit tota aquella gent que creiem que el menjar està lligat a molts altres aspectes de la vida, com ara la cultura, la política, l'agricultura i el medi ambient.

Les nostres decisions alimentàries poden influir a canviar el món (global i local) en com es cultiven, es produeixen i distribueixen els aliments.

Una xarxa internacional de comunitats locals

Slow Food Catalunya és una associació de cuiners i cuineres, sense ànim de lucre, que forma part d'Slow Food internacional, present a més de 160 països. Una xarxa internacional de comunitats locals, que treballa per potenciar una cuina ecològica, de proximitat i de temporada.

La nostra associació eco-gastronòmica es va fundar l'any 2008 i, en l'actualitat, la componen **46 restaurants i 25 menjadors escolars**, amb la clara voluntat de créixer i generar una xarxa de sinergies locals, entre la pagesia, les nostres cuines, els i les consumidors dels Països catalans.



Ser una escola d'hostaleria d'Slow food Catalunya vol dir...

Cuinar *plats de Km 0* en els quals prioritzem la pagesia propera i ecològica, emprem aliments de temporada, evitem l'ús de transgènics, recuperem varietats en vies d'extinció, posem en valor espècies autòctones, i cuinem peix capturat de forma sostenible.

Objectius

● GASTRONÒMICS (BO):

Recuperació de la gastronomia local entesa com un conjunt de propostes basades en **l'autenticitat, el producte local i de temporada.**

- **Basar el seu menú diari en el receptari de temporada tradicional català,** incorporant a la vegada aquelles adaptacions que permeten que la dieta sigui saludable, segons els paràmetres de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.
- **Reflectir en els menús escolars les festes i tradicions gastronòmiques catalanes** (Dijous Gras, Castanyada, Menú de Nadal, etc...)

● MEDIAMBIENTALS (NET):

- **Fomentar el consum d'aliments ecològics de proximitat** i no utilitzar transgènics en les nostres cartes.
- **Fomentar la biodiversitat arrelada al territori** apostant per fer servir varietats locals, recuperades, races autòctones (*Baluards* i *Arca del Gust*); promoure la pesca sostenible i de proximitat.
- **Disminuir l'emissió de CO² en el transport d'aliments** comprant directament a petits productors situats en un radi inferior a 100Km o productes catalans singulars, reduint així també la cadena de distribuïdors.
- **Aplicar mesures mediambientals i de sostenibilitat a la gestió diària** de les nostres cuines (reciclatge dels olis, altres productes, ús de productes de neteja ecològics, ús d'energia neta, ús de materials amb impacte mediambiental reduït...).
- **Aplicar mecanismes d'estalvi d'aigua.**
- **Explicant a l'alumnat l'existència d'aquests productes i perquè s'han de protegir.**
- **Fomentar el consum d'aliments ecològics de proximitat.**
- **Compromís cap a la desaparició dels transgènics en els menús escolars, en particular en olis per fregits.**
- **Fomentar el consum de peix de temporada fresc i salvatge, que compleixi talles mínimes.**
- **Eliminar del menú escolar els peixos en vies d'extinció,** així com aquells peixos de piscifactoria que degraden l'entorn social i mediambiental on es produeixen i són de baixa qualitat organolèptica (perca, tilapia, panga, etc...).

● SOCIALS (JUST):

- **Potenciar l'economia local sostenible** comprant directament a productors locals, però servint també com espai de descoberta i connexió entre productors i consumidors, generant una xarxa de sinergies locals.
- **Pagar un preu just i posar en valor el producte local de bones pràctiques,** tot mencionant-lo a les cartes, preparant actes de presentació i degustacions...
- **Aplicar condicions justes dels treballadors/es** dels mateixos restaurants.
- **En productes viatjats (cafè, cacau, sucre) que siguin de comerç just i ecològic.**
- **Incentivar la compra directa al petit productor,** situat en un radi no superior a 100Km o **productes catalans singulars,** per tal de reduir la cadena de distribuïdors.
- **Donar un valor just al producte alimentari produït amb bones pràctiques.**
- **Situar al petit productor en l'eix de comunicació de la gestora del menjador i les famílies usuàries,** dignificant la seva tasca, i atorgant-li el protagonisme que li pertoca. Ajudar l'economia local sostenible. També treballar per a unes condicions justes dels treballadors/es dels mateixos establiments.



Els plats Km.0

L'ESSÈNCIA DE LA FILOSOFIA SLOW FOOD CATALUNYA

Un dels objectius d'Slow Food Catalunya és treballar per preservar i millorar el nostre entorn, el paisatge on vivim, la natura que ens envolta. Per això apostem pels petits productors locals, pagesos, pescadors, ramaders... que treballen en ecològic, sense transgènics i amb varietats autòctones!

La quinta essència dels nostres restaurants i menjadors escolars són els "plats km.0", amb els quals el cuiner, la gestora, mostra, no només el seu ofici, sinó la seva implicació amb els objectius de l'entitat.

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 varietats locals i races autòctones.

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.



El poder transformador d'un plat de pèsols de muntanya!

Si la demanda fa l'oferta, demandant producte local, ecològic i amb varietats autòctones, aconseguirem plats singulars, amb personalitat pròpia, amb la capacitat de captar nous públics i, el més important, amb la capacitat de preservar i millorar el nostre entorn!

TIPOLOGIA DE PRODUCTES PER ALS PLATS DEL MENÚ ESCOLAR KM.0

• **Fruita i verdura:**

de temporada, de proximitat amb certificat ecològic, prioritant la compra directa a productor.

• **Postres làctics:**

que sigui de productor de proximitat i ecològic.

• **Cereals i farina de blat:**

de proximitat amb certificat ecològic, prioritant compra directa a productor.

• **Llegums:**

de proximitat amb certificat ecològic, prioritant compra directa a productor.

• **Proteïna Vegetal:**

Producció local i ecològica prioritant compra directa a productor/elaborador.

• **Carn:**

Productor local d'un radi inferior a 200 km. Vedella de ramats catalans i de ramaderia no intensiva. Porc prioritant explotacions familiars i no granges intensives.

• **Peix:**

de temporada fresc i salvatge, que compleixi talles mínimes. Eliminar del menú escolar els peixos en vies d'extinció, així com aquells peixos de piscifactoria que degraden l'entorn social i mediambiental on es produeixen i són de baixa qualitat organolèptica (perca, tilapia, panga, etc).

• **Olis de cuina:**

Oli d'oliva verge extra de proximitat i oli gira-sol alt oleic. Es prioritza la producció respectuosa amb el medi ambient i ús de varietats autòctones. Exclòs altres greixos animals o vegetals, tals com olis de palma, colza, coco.

• **Altres:**

Sal sense refinar; edulcorants ecològics; sucre ecològic i/o de comerç just.

Què és l'Arca del Gust?

Slow Food promou l'elaboració d'un catàleg internacional de varietats locals, races autòctones, receptes i mètodes d'elaboració ancestrals. Amb l'objectiu de recuperar-los, posar-los en valor i poder tornar-los a consumir.

Què és un Baluard?

És un projecte local per recuperar productes de varietats antigues en risc de desaparició. S'impulsa des del mateix territori on es troba l'aliment i té per l'objectiu de fomentar la seva producció i el consum.



Què et pot aportar **SER UN ESCOLA D'HOSTELERIA D'SLOW FOOD?**

- **Formar part d'un segell de qualitat ecològica de referència internacional.**
Des de fa més de 30 anys la marca *Slow Food* és un referent en matèria d'alimentació ecològica i de proximitat. Amb més de 100.000 socis a tot el món, amb representació a 160 països, ha identificat 4.930 aliments tradicionals en vies d'extinció dins del catàleg internacional l'Arca del Gust i treballa en centenars de projectes de desenvolupament local.
- **Avalar i fer visible el teu compromís d'una cuina ecològica i de proximitat.**
El segell Slow Food Catalunya ens ajuda a fer visibles i a posar en valor el nostre compromís, l'esforç que representa intentar ser coherents, pagant un preu just i treballant amb diversos proveïdors locals... uns esforços de vegades poc perceptibles pels nostres clients.
- **Formar part d'un "networking" de professionals**
Compartir l'experiència i el coneixement de cuiners i cuineres que porten molts anys en el sector. Poder disposar d'un assessorament personalitzat tant pels restaurants propers com per la junta rectora. 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.
- **Accedir a una xarxa de productors-es locals i al coneixement de varietats i races autòctones singulars i amb personalitat pròpia**
Rebre informació sobre productors/es locals (llistats, adreces, contactes...). Assistir a les visites a finques i/o explotacions de petits productors i elaboradors. Rebre assessorament de receptes i maneres de cuinar aquestes varietats... accedir a ofertes i descomptes al col·lectiu.
- **Tenir més mitjans de difusió, de visibilitat, de repercussió...**
Participant en les diverses accions de difusió que es poden realitzar al llarg de l'any, apareixent a la web, les xarxes, la guia-anuari i els diferents mitjans de comunicació de l'associació.

2024

SLOW FOOD CATALUNYA ARRENCA UNA NOVA TEMPORADA!

- **UNA TEMPORADA AMB MOLTA AMBICIÓ!**

- **TREBALLEM PER ELIMINAR LES QUOTES DE SOCIS-es**

Per què? Per què com entitat, no volem ser una càrrega, sinó un suport per facilitar potenciar, donar eines i recolzament a tothom qui vulgui contribuir a aconseguir els nostres mateixos objectius.

Com ho farem? Obtenint subvencions públiques i espònsors. Mentre no ho assolim però, tindrem de mantenir unes col·laboracions per poder fer front a les despeses de l'entitat.

- **INCLOUREM LES ESCOLES D'HOSTALERIA O CUINA A L'ENTITAT**

- **VOLEM GENERAR MÉS MOVIMENT ALS RESTAURANTS I ESCOLES**

Per què? Per què sou el motor dinamitzador del nostre moviment, l'engranatge entre els productors i els consumidors, qui genera l'aparador perfecte per degustar, posar en valor i reinventar els nostres productes locals.

Com ho farem? Promovent campanyes de comunicació i material de difusió al voltant de productes i receptes de temporada. Generant concursos mensuals a les xarxes on el premi sigui un Menú degustació a un dels nostres restaurants.

- **VOLEM DONAR MÉS EINES DIDÀCTIQUES ALIMENTÀRIES ALS MENJADORS ESCOLARS**

Per què? Per què és on realment podem fer pedagogia i captar nous públics.

Com ho farem? A través de material pràctic i útil on ajudem a millorar i complementar les dietes diàries dels menús familiars. Oferint tallers o *showcookings* a les escoles.

- **VOLEM FER VISIBLES ELS NOSTRES "ECOSISTEMES":
PRODUCTES + PRODUCTOR-ES + CUINES + POBLACIÓ + ENTORN**

Per què? Per què considerem que ens hem desconnectat del nostre entorn i hem d'aconseguir generar una xarxa local autosuficient

Com ho farem? Convertint els nostres restaurants en un espai d'intercanvi, recomanació i de descoberta de producte i productors-es locals.





El teu esforç i compromís EN FORMA DE SEGELL DE QUALITAT Com fer-se d'Slow Food Catalunya?

01. Què és la certificació Slow Food Catalunya?

És la manera de posar en valor i fer visible el teu esforç i compromís per treballar amb producte ecològic, de proximitat i de temporada a través de la certificació i l'aval del segell Slow Food Catalunya.

Cada any es fa un acte públic d'entrega de plaques als nous membres i la renovació als restaurants i menjadors escolars que, cada any, van revalidant el seu compromís.

02. Com s'aconsegueix la certificació Slow Food Catalunya?

Per optar a la certificació Slow Food Catalunya cal:

- > **Ser proposat o avalat per un restaurant o gestora de menjadors Slow Food**
- > **Respondre l'enquesta de sol·licitud d'accés** per poder demostrar que es compleixen els requisits necessaris per assolir la certificació.
- > **Facilitar les comprovacions necessàries**, per tal de poder verificar aquests requisits, per part del consell regulador o el consell de "Sàpiens" (Escoles d'hosteleria amb antiguitat i experiència dins de l'entitat, que són un referent de "bones maneres").
- > **Respondre, cada any, la fitxa de certificació anual** per instar a la renovació de l'any següent.

03. Quins són els requisits per optar a la certificació?

El primer any:

- > **Es prioritzarà la compra directa a productors locals** (radi no superior a 100 km) o **productes catalans singulars** de tipologia diferent.
- > **A oferir quotidianament 3 plats o més al restaurant gastronòmic "km 0"**.
- > **Usar productes protegits per l'Arca del Gust d'Slow Food** (locals, estatals o internacionals) amb l'objectiu d'ajudar a recuperar aquests productes excel·lents en vies d'extinció o d'oblit en el mercat.
- > **Reduir al màxim la generació de residus i fomentar el reciclatge.**
- > **Apostar per l'ús d'energies renovables.**
- > **Amb el temps, els menús han d'anar incorporant més plats de km0.**
Aquest procés evolucionarà a partir de la implicació en el Col·lectiu a partir del primer any de concessió del distintiu "Escoles d'Hosteleria km 0-Slow Food".
- > **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, de varietats autòctones i els vins naturals.

De cara al segon any, cal assolir:

- > **Oli d'oliva extra eco:** en aquest segon any de concessió del distintiu Slow food l'oli d'oliva de cuina ha de ser ecològic i de proximitat, prioritzant la compra directa.
- > **Oferir quotidianament 8 menús escolars "km0" o més.**
- > **Complir tots els compromisos del primer any.**

04. Quins compromisos s'han d'assumir un cop acceptats?

- > **Complir, mantenir i intentar ampliar els requisits exigits.**
- > **Ala menús destacar els plats Km.0 i els plats que continguin aliments de varietats o races autòctones (Arca del Gust o Baluards).**
 - Posar el símbol Km.0 i el Cargol en els productes protegits.
 - En el cas que més del 80% dels plats siguin Km.0, s'accepta un text unitari, tipus: *"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"*
- > **La Certificació Slow Food Catalunya, és única i intransferible.**
Cada cuinera/gestora només podrà relacionar el Cargolet i la placa aquells centres que l'hagin aconseguit, seguint els mateixos protocols en publicitat i comunicació que marquen els protocols d'Intereco.
- > **Fer difusió i pedagogia de la filosofia Slow Food Catalunya:**
 - Exposant en un lloc visible, la placa de l'any vigent, un escrit de què representa ser una escola d'hosteleria Slow Food Catalunya o una infografia explicativa.
 - Aprofitant el material de difusió i pedagogia ecogastronòmica que faciliti l'entitat.
 - Formant els alumnes i personal del centre per poder informar els clients, tant dels productes, la filosofia i l'entitat.
 - Col·laborant i participant en activitats organitzades per Slow Food Catalunya: xerrades, *showcooking*s, trobades, visites, etc.
- > **Associar-se a l'entitat.** Cada escola d'hosteleria haurà de pertànyer a la comunitat "Slow Food Catalunya" per tal d'estar informats dels esdeveniments, notícies, comunicacions i per poder participar en les promocions, descomptes i avantatges previstos.
- > **El consell de "Sàpiens" apadrinarà els nous candidats**, els ajudarà a resoldre dubtes i donar un cop de mà. Proposar i/o avalar nous candidats per ser restaurant Slow Food Catalunya.
- > **Proposar i/o avalar nous candidats per ser restaurant Slow Food Catalunya.**



La certificació premium **ELS 3 CARGOLETS**

Una de les característiques del col·lectiu és la voluntat de millora contínua. Per això, des de l'any 2018 hem impulsat un complement del nostre distintiu: **Tres Cargolets que certifiquen un COMPROMÍS EXTRA en gastronomia (+BO), sostenibilitat (+NET) i socialment (+JUST).**

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 Cargolets.

A partir del tercer any i només es podrà optar un cargolet per any.

Per a obtenir cadascun d'aquests Cargolets caldrà respondre un formulari específic.

Un cop validat i certificat, es farà l'entrega del Cargolet corresponent a l'entrega de plaques anual.



Compromís extra
EN GASTRONOMIA

S'acredita amb tres compromisos extres:

- 1. Compromís extra en proximitat.**
Major nombre de productes locals i ecològics, en representació de les diferents categories d'aliments.
- 2. Compromís extra en productes ecològics o sostenibles.**
Ús de productes ecològics no disponibles a escala local, predomini de vins ecològics, biodinàmica o naturals.
- 3. Preservació del patrimoni agrari i ramader.**
Ús de varietats locals, races autòctones i de receptes tradicionals.



Compromís extra
EN SOSTENIBILITAT

S'acredita amb tres compromisos extres:

- 1. Compromís extra energètic.**
Consum d'energia verda o autoproduïda, ús de sistemes d'estalvi energètic.
- 2. Compromís extra en la reducció de residus.**
Reducció de plàstics d'un sol ús, substitució de plàstics d'un sol ús per altres materials més sostenibles.
- 3. Compromís extra en productes de neteja i una bona gestió de l'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.



Compromís extra
AMB LES PERSONES

S'acredita amb tres compromisos extres:

- 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 extra amb Slow Food Catalunya.**
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, es proposen nous socis...



Fer-se soci-a

SLOW FOOD CATALUNYA

01. Qui es pot fer soci-a de l'entitat?

Els cuiners i cuineres, propietaris de restaurants, menjadors escolars i escoles d'hostaleria.

Tot i que som una associació de cuineres i cuiners també estem oberts a col·laboracions amb productors-es, proveïdors-es i consumidors-es.

02. Com fer-se soci-a d'Slow Food Catalunya

Aquesta és una entitat sense ànim de lucre, tot i que la intenció és aconseguir subvencions que representin el cost zero pels socis, mentre això no s'aconsegueix, cal comprar el material, per tal de poder finançar les despeses de l'entitat.

Material inicial: 350 € /anuals

- (primer any) · Placa de ferro distintiu de la certificació Slow Food Catalunya.
- Inclou: · Diploma / Adhesiu anual.
- Jaquetilla Slow Food amb el nom del restaurant brodat.
- Aparició a la llista de restaurants de la web.
- Difusió en tot el material divulgatiu de l'entitat.

Material anual: 150 € / anuals

- (anys successius) · Diploma / Adhesiu anual.
- Inclou: · Aparició a la llista de restaurants de la web.
- Difusió en tot el material divulgatiu de l'entitat.

Intercanvis: La cuota anual es pot compensar a través d'intercanvis o col·laboracions que beneficiïn a l'entitat.

03. Maneres d'ajudar a finançar l'entitat

Les guies / Anuaris

Compromís de compra, de l'Anuari del Col·lectiu de cada any; amb un nombre determinat d'exemplars (a concretar en funció del nombre de restaurants, anunciants, subvencions, etc). I que després, es podran vendre o regalar a amics i/o clients.

El Marxandatge

Davantals / Samarretes / Bosses



Per més informació: **Subscriu-te a la nostra newsletter**
enviant-nos un mail a info@slowfoodcatalunya.cat
Segueix-nos a les xarxes: @slowfoodcatalunya
www.slowfoodcatalunya.cat



IMPRES A CATALUNYA
PAPER RECICLAT AMB
RESPONSABILITAT FORESTAL



Slow Food® Catalunya
cuina ecològica i de proximitat

Cuinant, menjant, tenim la capacitat de canviar, mantenir o recuperar els paisatges, els oficis, la gent amb qui convivim. Podem innovar o conservar, posar en valor varietats oblidades o reinventar-les. Podem empoderar, generar pertinença o evasió!
Et convidem a cuinar, a menjar, a despertar la gana de tot això i molt més!



Slow Food® Catalunya

CUINA ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT

www.slowfoodcatalunya.cat