



Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central



# TALLERS L'OBRA D'ORA

Obrador compartit per a l'elaboració de producte local i ecològic



Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central

# **ALIMENTACIÓ CONSCIENT PER A UNA CIUTADANIA MES SALUDABLE I SOSTENIBLE**

L'Obradora és un espai d'elaboració alimentària i formació que promou una cultura alimentària basada en la salut, la sostenibilitat i l'economia local. Treballem per reconnectar les persones amb el valor real dels aliments, els processos de transformació i l'impacte que tenen les nostres decisions de consum.

Oferim tallers pràctics i participatius adreçats a la població en general, pensats per integrar-se en programacions municipals, equipaments cívics, associacions i projectes comunitaris.





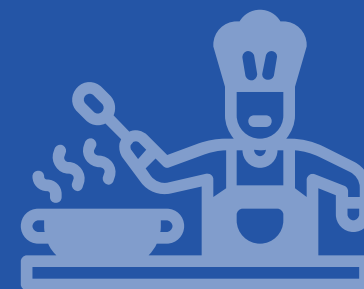
Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central

**Les nostres propostes combinen:**

- **Educació alimentària aplicada**
- **Reducció del malbaratament**
- **Promoció del producte local i de temporada**
- **Cuina pràctica i organització domèstica**
- **Sostenibilitat i consciència ambiental**

**Les sessions tenen una durada aproximada d'1,5 a 2 hores i s'adapten al perfil del públic i als objectius de cada municipi o entitat.**

**A través d'una metodologia dinàmica i participativa, convertim cada taller en una experiència útil, accessible i transformadora, amb eines aplicables des del primer dia.**



# 1. PREVENCIÓ DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

**Aprofitem millor. Impactem menys**

Un taller dinàmic que combina pràctica culinària i reflexió ambiental, connectant accions quotidianes amb el seu impacte global.

**Cada aliment que llencem no és només un producte: és aigua, energia, terra i transport malgastats. En aquest taller pràctic aprendrem a donar una segona vida als aliments i a reduir la nostra petjada ecològica des de la cuina de casa.**

## **Què treballem?**

Aprofitament integral dels aliments

Com identificar productes encara aptes per al consum.

Reutilització creativa de fruita madura, verdures pansides o pa del dia anterior.

Transformació d'aliments amb data propera en noves preparacions útils i saboroses.

## **Petjada ecològica del malbaratament**

Impacte ambiental de llençar aliments.

Recursos implicats en la producció (aigua, sòl, energia).

Emissions associades al transport i a la gestió de residus.

## **Per què és important?**

Reduir el malbaratament alimentari significa:

Estalvi econòmic per a les llars.

Menys residus

Menys emissions

Major consciència ambiental



Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central

# 2. CUINA DE TEMPORADA, MENJAR AL RITME DE LA NATURA

## Menjar al ritme de la natura

Un taller pràctic que combina coneixement, elaboració culinària i sensibilització ambiental, ideal per reforçar iniciatives municipals de promoció del producte local i del consum responsable.

### Què treballem?

El calendari de temporada

Com identificar fruites i verdures pròpies de cada estació.

Diferència entre producte de temporada i producte disponible tot l'any.

Introducció als circuits curts de comercialització i al producte de proximitat.

Compra conscient al mercat

Com llegir l'origen dels aliments.

Criteris per prioritzar qualitat, frescor i sostenibilitat.

**Cuinar segons el calendari natural ens permet consumir aliments en el seu millor moment de sabor, qualitat nutricional i preu. Aquest taller ofereix eines pràctiques per reconnectar amb els cicles agrícoles i prendre decisions de compra més conscients i sostenibles.**

Receptes amb ingredients del moment

Elaboracions senzilles i versàtils adaptades a l'estació.

Idees per aprofitar al màxim cada producte.

Alternatives saludables per al dia a dia.

Per què apostar per la cuina de temporada?

Millor sabor i qualitat

Preus més ajustats

Suport al productor local

Menor petjada ambiental

Educació alimentària connectada al territori



Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central

**3.**

# **CUINEM AMB PLANTES SILVESTRES**

**Redescobrim el paisatge a través  
de la cuina**

Un taller pràctic per conèixer i cuinar plantes silvestres comestibles del nostre entorn. Recuperem sabers tradicionals i descobrim com incorporar aquests ingredients oblidats a la cuina quotidiana.

## **Què treballarem?**

Identificació bàsica de plantes comestibles

Reconeixement de varietats habituals del territori.

Aplicació culinària

Receptes senzilles amb plantes silvestres.

Com integrar-les en plats habituals (amanides, cremes, pestos, truites, infusions).

## **Per què aquest taller?**

Recupera coneixement tradicional

Promou el respecte pel medi natural

Fomenta autonomia alimentària

Ofereix noves opcions saludables i sostenibles



Una experiència que combina natura, cultura i cuina, i que transforma la mirada sobre allò que creix al nostre voltant.



Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central

# 4. CUINEM TOTA LA SETMANA (Batch Cooking)

**Organització, salut i estalvi en una sola sessió**

Un taller pràctic pensat per aprendre a planificar i cuinar els àpats de tota la setmana en poques hores.

Una metodologia eficient que permet menjar millor, estalviar temps i reduir el malbaratament alimentari.

## Què treballem?

Planificació intel·ligent del menú setmanal

Com dissenyar menús equilibrats i variats.

Distribució adequada de proteïnes, vegetals i cereals.

Adaptació a temporada i pressupost.

Elaboració d'una llista de compra eficient.

Cuina estratègica en una sola sessió

Preparació de bases versàtils (llegums, cereals, verdures rostides, salses).

Com transformar una mateixa preparació en diversos plats.

Organització dels temps de cocció per optimitzar energia i recursos.

Conservació i seguretat alimentària

Ús adequat de refrigeració i congelació.

Envasament i etiquetatge casolà.

Durabilitat i seguretat dels aliments preparats.

Estalvi econòmic i reducció de residus

Compra planificada per evitar compres impulsives.

Aprofitament integral dels ingredients.

Reducció d'envasos i aliments malbaratats.



Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central

# 4. CUINEM TOTA LA SETMANA (Batch Cooking)

**Organització, salut i estalvi en una sola sessió**

Un taller pràctic pensat per aprendre a planificar i cuinar els àpats de tota la setmana en poques hores.

Una metodologia eficient que permet menjar millor, estalviar temps i reduir el malbaratament alimentari.

## Resultats del taller

Més autonomia i organització a la cuina

Menys estrès diari amb els àpats

Alimentació equilibrada sense improvisacions

Estalvi de temps, diners i recursos

**Una proposta pràctica que combina nutrició, sostenibilitat i gestió eficient del temps, amb eines aplicables des del primer dia.**



Dirigit a persones amb poc temps, famílies i públic actiu que vol millorar la seva organització a la cuina.



Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central



Espai  
Agroalimentari  
Compartit de la  
Catalunya Central

**Si vols formar part de la cooperativa i/o t'interessa  
algun dels nostres serveis, pots contactar-nos a:**

🌐 [lobradora.coop@gmail.com](mailto:lobradora.coop@gmail.com) X@ [@lobradora.cat](https://www.instagram.com/lobradora.cat) ☎ 623420124

Promou i finança:

La Generalitat de Catalunya - Departament d'Empresa i Treball

