El Calendari del bon consumidor 2020

TEXT: Lluís Marmi i Fuentes

El que piquem entre hores pot ser saludable? Transformem els "snacks"

En una societat en la qual, malauradament, cada cop tenim menys temps per cuinar i per menjar amb calma, el consum de "snacks" (aliments simples que són ràpids i fàcils tant de preparar com de menjar) no fa sinó créixer. És el que en català diríem "alguna cosa per picar i matar la gana"

L'objectiu final seria, evidentment, el d'aconseguir recuperar el temps necessari per cuinar i per fer els àpats en un horari raonable i amb temps suficient. Però mentre això no passa, la pregunta és: podem aconseguir que allò que anem picant entre hores sigui saludable i també sostenible?

Què hi podem fer?

Dediqueu una estona cada mes a planificar quins seran els vostres "snacks". Superant la improvisació podreu trobar moltes opcions saludables i sostenibles que s'ajustin als vostres gustos i als vostre temps.

Responsabilitat i precaució amb les plantes

CC BY NC ND

recursos recursos recursos recursos recursos recursos

A finals del 2018, quan tocava canviar el calendari de casa, em va arribar la notícia que el col·lectiu Eixarcolant en preparava un de diferent i molt interessant. Arriscant-me molt a resumir en una frase tota la feina que fan, puc dir que Eixarcolant és un grup de gent dels encontorns d'Igualada dedicat a la recuperació dels usos i coneixements de les plantes oblidades.

Per això, en un primer moment em vaig imaginar el "clàssic" calendari amb fotografies i noms de plantes. Anava errat; el calendari d'Eixarcolant és una obra d'art etnobotànica, tant per la bellesa de les làmines, dibuixades per Estela Martínez de Arenzana, com per la qualitat del paper i la impressió.

A tot això s'hi han d'afegir les reflexions amb què ens obsequia; cada mes ens posa al davant l'absurditat d'alguns fets que hem acceptat com a inqüestionables en la modernitat del nostre segle, però que queden elegantment desmuntats amb poques frases.

Un exemple de les incoherències del nostre hàbit consumista és el fet de voler menjar maduixes per Nadal o altres fruites i verdures durant tot l'any. Per aquesta raó també us recomano aquest calendari que us ajudarà i us inspirarà, ja que cada mes hi trobareu una àmplia proposta de fruites, llegums i plantes de temporada.

En acabar d'escriure aquestes línies, sé que Eixarcolant treballa a tota màquina en el Calendari del Bon Consumidor 2020, continuant la línia iniciada el 2019. Per tant, només ens cal esperar que vingui la temporada de canvi de calendaris per a poder-lo penjar i gaudir tant dels dibuixos com de les reflexions que proposa, sense oblidar que també hi podrem apuntar els dies de reunions i visites.

Lluís Marmi i Fuentes, (Cardona, 1973). La definició amb la que em sento més còmode és activista cultural. Tot i que soc de moltes professions i formacions, m'agradaria destacar la meva trajectòria dins de les activitats de cultura tradicional (donant formacions, organitzant esdeveniments, col·laborant amb associacions, fent de músic, ...). Aquest activisme cultural justament em va portar, l'any 2007, a crear Tradillibreria, una llibreria especialitzada en cultura tradicional on, evidentment, l'etnobotànica hi té un espai privilegiat. Ens podeu trobar a www.tradillibreria.com i amb l'etiqueta @tradillibreria. Més ...

ESPAI RESERVAT PER PUBLICITAT

A partir del número 5 de Milfulles, la revista contindrà espais com aquest destinats a publicitat

Si et vols anunciar: http://www.floracatalana.cat/drupal843/milfulles/publicitat

Responsabilitat i precaució amb les plantes

CC BY NC ND