

perquè tots  
**mengem**  
millor



Fundació Centre Internacional de Cultura de l'Alimentació  
i Recerca Gastronòmica de Sant Benet de Bages

**alícia**

som

un centre de recerca dedicat a la innovació tecnològica en cuina, així com a la difusió del patrimoni agroalimentari i gastronòmic, amb l'objectiu d'aconseguir **que tots mengem millor** a través de la divulgació i educació dels bons hàbits alimentaris



una fundació, creada per la Generalitat de Catalunya i Caixa Manresa, que compta amb el lideratge del xef Ferran Adrià i l'assessorament del cardiòleg Valentí Fuster



volem ser

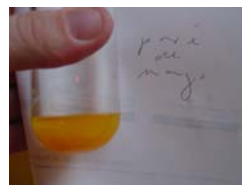
un nucli de rellevància internacional en l'àmbit de la recerca aplicada a la gastronomia d'excel·lència

un referent que aconsegueixi crear consciència social sobre la importància de l'alimentació com a fet cultural i com a factor educatiu

un lloc on es generin idees i experiències innovadores sobre alimentació i cuina

una experiència -sensorial i estimulant- que combini tradició i innovació- per tots els seus usuaris i visitants

un punt d'atracció cultural i turística per visitar el complex de Sant Benet de Bages i la Catalunya Central



## Eix Patrimoni Culinari - Innovació

*per valorar i projectar la gastronomia*

Fa visible **Alícia**

L'objectiu d'aquest eix, que compta amb el suport dels millors cuiners, és reforçar el nivell, la projecció i el reconeixement públic de la nostra gastronomia.

## Eix Educació - Salut

*per millorar els hàbits alimentaris de la nostra societat*

Subratlla la missió social d'**Alícia** i la seva voluntat de ser un agent actiu en la millora de l'alimentació general de la nostra societat.

## Departament de Recerca Gastronòmica i Científica

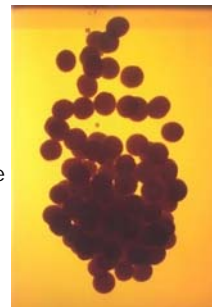


El vector ciència i cuina és una de les claus que han fet que Catalunya i Espanya siguin ara a l'avantguarda de la gastronomia mundial.

Aquest Departament treballa per ajudar els cuiners a potenciar la recerca i innovació en el camp de la cuina, desenvolupant projectes sobre productes, processos i aparells, amb una gran especialització en l'àmbit de les textures.

### Objectius

- desenvolupar coneixements, productes i utensilis que afavoreixin i impulsin la praxi culinària.
- oferir estratègies i coneixements per augmentar l'ús de la cuina com a estratègia per millorar els hàbits alimentaris de la població, a més d'un consum responsable i sostenible
- contribuir a potenciar la imatge de tot el que té a veure amb la producció agroalimentària, la gastronomia i el turisme de qualitat del país.



## Departament de Salut i Hàbits Alimentaris

### Objectius

- contribuir a la prevenció de les malalties derivades d'uns mals hàbits alimentaris, fomentant l'alimentació saludable
- oferir estratègies i coneixements per augmentar l'ús de la cuina com a estratègia per millorar els hàbits alimentaris i la salut de la població en general

Són objectius que es desenvolupen a través d'una oferta de tallers educatius, i d'un programa de difusió per donar models a la nostra societat.



## Línies de actuació

### 1. Promoció de bons hàbits alimentaris:

#### a. Tallers

**La fruita, un món de colors i formes!**

A través d'un conte participatiu, protagonitzat per la senyora Clementina, una venedora de fruita, aprendrem a reconèixer algunes de les fruites més comunes treballant amb les seves formes i colors. Resseguirem tot el cicle: la recol·lecció al camp, la venda al mercat i el consum que en fem a casa. Com a ingredient final, prepararem una macedònia que ens menjarem un cop finalitzat el taller; mentre l'assaborim parlarem de la importància que té la fruita en la nostra alimentació.



# Salut

## No arribo, no arribo, que cuino?

Acabem d'arribar a casa, tenim molta gana i molt poc temps, obrim la nevera i ens cau el món a sobre... què fem per dinar? Aquest taller dona respostes pràctiques a aquesta pregunta. A partir d'aquest tipus de situacions els alumnes posaran en pràctica una sèrie de receptes senzilles i ràpides que ens serviran per solucionar aquest problema i que, a més, ens descobriran alguns trucs de cuina que ens poden resultar molt útils en el dia a dia.



## Els sentits finestres del cos

Els alumnes, hauran de posar a prova els seus sentits. El taller s'estructura en 3 proves que inclouen diversos tastos. En la primera treballarem els 5 gustos bàsics [dolç, salat, àcid, amarg i umami]. En la segona, associarem les olors i els gustos de diversos aliments que es presenten en un format diferent de l'habitual. Després de comprovar que els sentits són bàsics en la nostra relació amb el medi que ens envolta, caldrà que ens fem una darrera pregunta: els nostres sentits sempre són fiables o a vegades ens enganyen? Caldrà comprovar-ho en una tercera prova plena de sorpreses.



# salut

## Bon dia! esmorzem?

L'esmorzar és l'apat més important del dia. A partir d'un conte, que n'exemplifica la seva importància, us proposem una activitat lúdica. A través d'un joc format per un gran tauler i una sèrie de daus anirem contruint els esmorzars de la setmana. El joc ha estat pensat perquè siguin esmorzars ideals, amb un làctic, una fruita i un derivat dels cereals. Un cop finalitzada l'activitat caldrà que esmorzem tots junts segons el calendari setmanal que haurem fet.

## Que cuina el món?

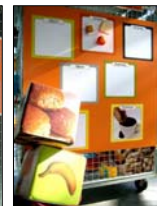
En totes les cultures del món es dona importància a una alimentació equilibrada. I en el món occidental hem representat aquest ideal amb la piràmide dels aliments, un referent a l'hora d'elaborar els plats que conformen la nostra cultura alimentària. A través d'un joc, on participen diversos equips, us proposem descobrir altres cultures alimentàries [musulmana, asiàtica i centre americana] i les fórmules que utilitzen per representar l'ideal d'una alimentació equilibrada [baldufes, rodes...]. Cada grup representarà una de les cultures i, a través d'una sèrie de pistes, podrà construir la piràmide alimentària de la seva cultura i elaborar-ne un menú. Finalitzarem l'activitat amb l'elaboració d'un menú multicultural amb elements i receptes de les diverses cultures.

## Alicia davant del mirall!

Amb aquest taller us proposem una mirada introspectiva sobre nosaltres mateixos i també sobre els canons de bellesa que han marcat els comportaments de la humanitat al llarg de la història. En la primera part del taller coneixerem, a través d'un muntatge audiovisual, alguns dels canons de bellesa que han marcat una època, en la segona serem testimonis de les opinions que alguns nois i noies tenen del seu cos; y, finalment, en l'última part del taller us proposarem trencar molts dels mites que encotillen les nostres dietes.

## Atrapa l'energia!

Aquest taller consta de dues parts. En la primera, portarem a terme diferents activitats físiques i comprovarem de forma pràctica la relació que existeix entre activitat i despesa energètica. En la segona part, treballarem la forma en què s'ha de compensar la despesa energètica. Us proposem un joc per equips on cada grup disposarà d'una sèrie de peces que haurem d'encaixar correctament, tenint en compte de reunir tots els components necessaris que el nostre organisme necessita per funcionar.



*b. Divulgació*

- Dinem avui cuino jo!



- Periódico "El Periódico": Menjar i salut amb Alícia



- Colaboració amb TV3

- La cuina de les titelles

- Al vostre gust



Línies de actuació

2. Respostes culinàries concretes per persones amb alimentació restringida o especial

*Fenilcetonúrics*



*Càncer*



*Fibrosi quística*



Línies de actuació:

3. Menjadors Col·lectius

*Menjar hospitalari*



3. Menjadors Col·lectius

*Menjadors Escolars*

*Residències geriàtriques*

*Formació sobre al·lèrgies alimentaries per a cuiners*



Promoció de productes amb D.O i I.G.P amb el DAR



Productes de la terra com a dinamitzadors del territori  
Projecte citoturisme al Montsià i Baix Ebre



TV3 Al vostre gust



Els horts de Sant Benet

### L'hort de Sant Benet



Aquest equipament té l'objectiu d'estudiar la reintroducció d'espècies autòctones amb valor afegit als circuits comercials, però sobretot de promocionar els productes agroalimentaris propis.

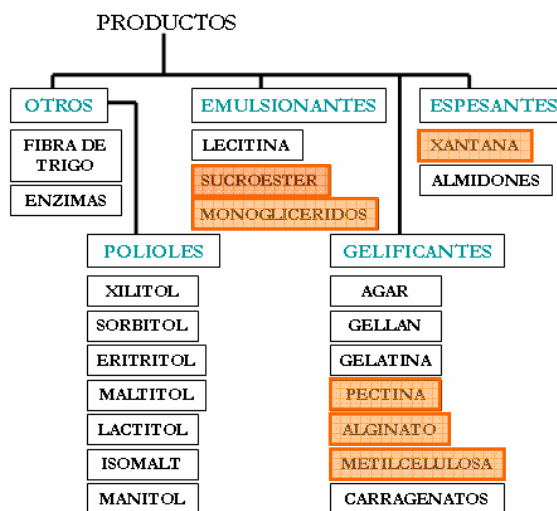
L'**hort de Sant Benet** acull parcel·les demostratives i visitables, tant d'horta com de fruiters i conreus extensius. Es treballa la vessant didàctica i pedagògica per donar a conèixer la feina dels productors, valorar els productes i fomentar la bona alimentació amb activitats per escolars i públic en general.





Línies d'actuació:

1. Investigació de productes



Alginat de Sòdi

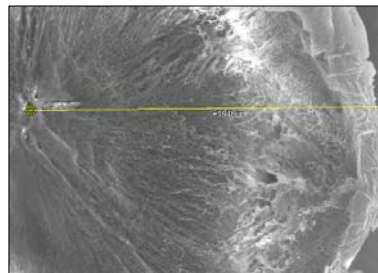
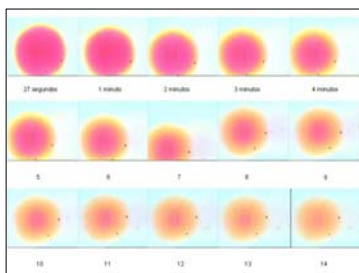


*Esfericació - Caviar de meló*



*Ravioli de pesols*

La ciència de la *SferifiCació*  
(F. Sapiña y E. Martínez, Universitat de València)



*Penetració del calci al caviar esferificat i imatge de microscòpia electrònica de esferificat (un minut en bany de calci)*

Sferificació



Esferic de té amb sorbet de llimona EIBulli 2004

Sferificació inversa



Olives esfèriques. EIBulli 2005

Sucroester/mono diglicèrid



*Espàrrecs blancs amb càpsules d'oli verge i marshmallow de llimona. EIBulli 2005*

Metilcel·lulosa



*Sufle de granadilla, EIBulli 2005*

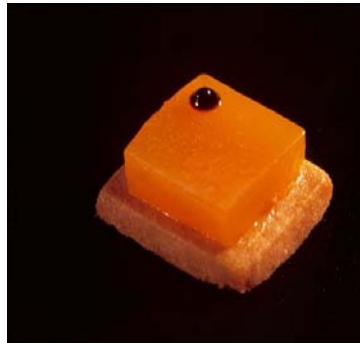
investigació

Pectines



*Pate de fruit*

*Diamant de Fruita de la Passió. ElBulli*



investigació

Goma Xantana



*Ostra amb cava texturitzat  
Celler de Can Roca 2006-2007*



*Meló amb pernilElBulli 2005*

Goma Xantana



*Espagueti d'oli d'oliva amb taronja. El Casino de Madrid 2006-2007*

2. Investigació amb aparells

a. Liofilitzadora



*Escuma de pastanaga -  
LYO escuma airejada  
d'avellana i especias de  
Córdoba. EIBullí 2005*

## 2. Investigació amb aparells

### b. Rotaval

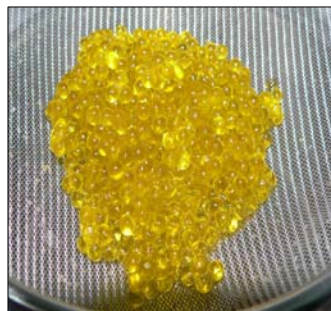
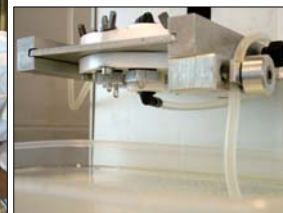


Dry Gambini  
El Celler de Can Roca 2007

Cromoteràpia blanca  
(Restaurant Celler de Can Roca  
2005

## 2. Investigació amb aparells

### c. Spheral prototipus





(Caracoles a la "llauna" ElBulli 2007)

## Línies d'actuació

### 3. Divulgació





[www.alimentacioiciencia.org](http://www.alimentacioiciencia.org)  
[www.alicia.cat](http://www.alicia.cat)

## Sant Benet





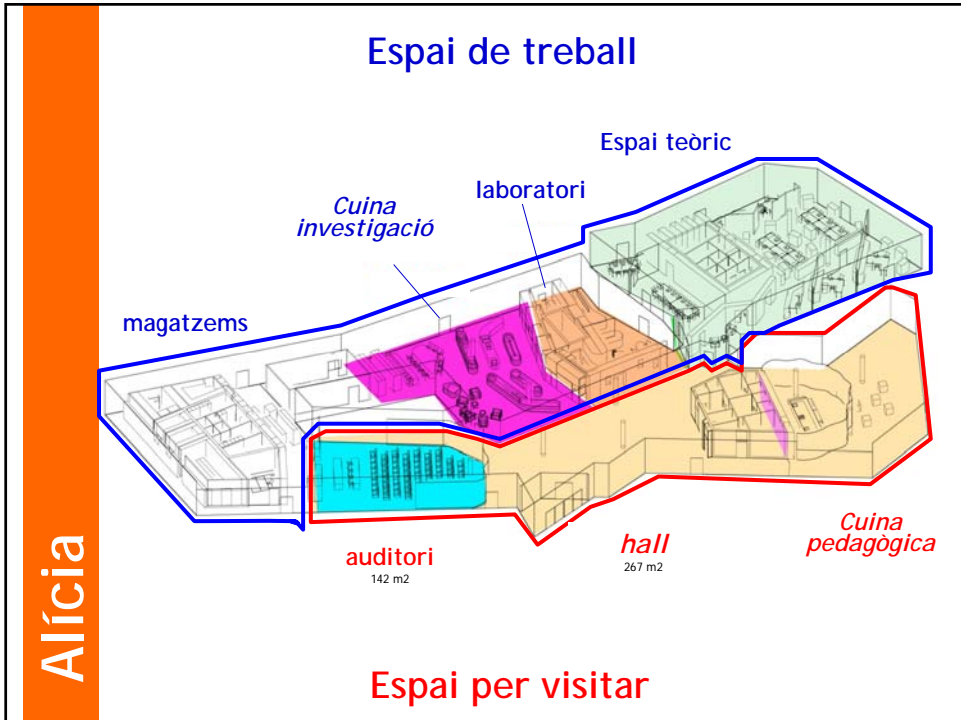
entorno



Alícia







Espai visitable



Hall











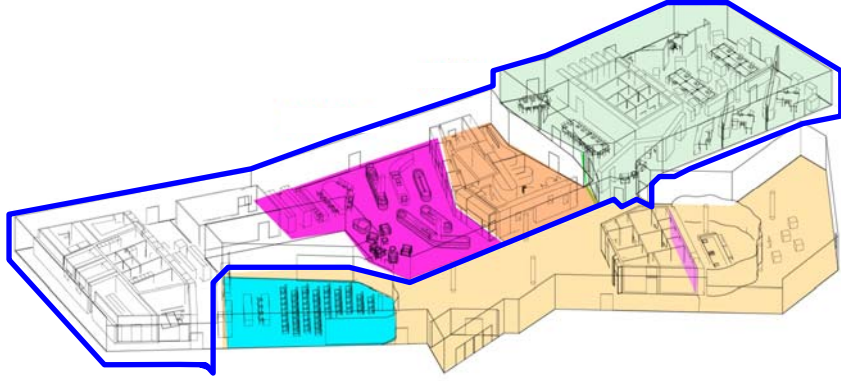








Espai de treball



Laboratori







Espai teòric



Cuina d'investigació











