

# El Bus Alícia finalitza el seu recorregut a les comarques de Tarragona





## LA UNITAT MÒBIL DE 60m<sup>2</sup> CREADA PER LA FUNDACIÓ CATALUNYA –LA PEDRERA, AMB LA COL-LABORACIÓ DE LA FUNDACIÓ ALÍCIA, ARRIBA A COMA-RUGA, LA SELVA DEL CAMP I CALAFELL PER PROMOCIONAR ELS BONS HÀBITS ALIMENTARIS.

- ❖ El Bus estarà a Coma-ruga des del dimarts 2 al divendres 5 de juliol a la Plaça Germans Trilla.
- ❖ El dissabte 6 de juliol a La Selva del Camp, al Carrer Botànica, 8.  
- Dissabte 6: Taller Familiar.
- ❖ I a Calafell de dimarts 9 a dissabte 13 de juliol al Port de Segur de Calefell - Passeig Marítim.



### QUÈ ÉS EL BUS ALÍCIA?

El Bus Alícia és un tràiler de 14 metres de llarg, que disposa d'un espai interior d'uns 60 m<sup>2</sup>. Es tracta d'un espai polivalent, com a espai expositiu i espai per realitzar tallers, conferències i demostracions. El Bus Alícia recorre diverses poblacions al llarg de l'any, d'acord amb un calendari establert, i les seves activitats van dirigides tant al públic escolar, com al familiar i adult. Pot rebre una xifra de visites d'entre 400 i 500 persones al dia, de manera que al llarg de l'any la xifra de visitants pot ser superior als 100.000.

## QUÈ PODEM TROBAR A L'INTERIOR DEL BUS?

### Àmbits expositius:

Aquesta unitat mòbil consta de 4 àmbits diferenciats: en Producte, Ingredient, Aliment i Nutrient. Explica quina es la tasca de la Fundació Alicia perquè tots mengem millor.

*«Els humans som els únics éssers capaços de fabricar voluntàriament coses bones per menjar. Aconsegim crear-les fent servir uns determinats productes (1) que usem com ingredients (2) per construir aquells aliments (3) que ens aportaran els nutrients (4) que necessitem per viure i desenvolupar-nos harmònicament. A aquest procés l'anomenem cuinar».*

### 1. PRODUCTE

Objectius d'aquest àmbit:

- Coneixement del producte alimentari: Hort. Mercat. Rebost.
- Temporalitat i proximitat dels aliments.
- Concepte de sostenibilitat.

**Continguts:** Una pantalla interactiva mostra la realitat d'un hort durant 365 dies. El visitant es pot aturar en qualsevol dia de l'any i veure la evolució de les hores en el dia seleccionat i els productes que ens pot oferir un hort.

### 2. INGREDIENT

Objectius d'aquest àmbit:

- Mostrar la importància de la relació entre la ciència i la cuina per potenciar la investigació i la innovació en el camp de la cuina.
- 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 allò que té a veure amb la producció agroalimentària i el valor de la gastronomia local com patrimoni alimentari.

**Continguts:** Una pantalla amb un audiovisual ens mostrarà els processos d'elaboració de la Paella que Carme Ruscalleda va realitzar a Harvard. Aquesta filmació ens permet mostrar en la preparació dels ingredients, els diferents processos fisicoquímics que es produeixen.

Una segona pantalla interactiva, a través d'un joc «Fes la teva paella», el visitant podrà triar els diferents ingredients que fa servir habitualment en la preparació de la seva paella i deixar per escrit els seus trucs o secrets culinaris relacionats amb aquesta recepta.





### 3. ALIMENT

Objectius d'aquest àmbit:

- Mostrar la importància de tenir uns bons hàbits alimentaris.
- Ajudar a prendre consciència del que mengem i reflexionar sobre per què no mengem de forma saludable.
- Mostrar opcions alimentàries saludables relacionades amb els aliments però també amb el temps i les maneres de menjar.
- Contribuir amb aquests hàbits saludables a la prevenció de malalties.

**Continguts:** En aquest àmbit tenim diferents espais:

- Per una banda, una piràmide alimentària amb 4 cares que ens mostrarà els diferents aspectes importants a l'hora de validar el que seria un bon àpat: Aliments, manera de cuinar-los, temps que disposem per menjar i formes de com mengem i quantitat d'activitat física.
- Un segon joc, en forma de rodes, ens permet triar els nostres esmorzars, sempre amb opcions saludables i equilibrades.
- Un tercer joc, inclou plats amb fotografies que ens permeten triar 7 menús per dinar i sopar durant una setmana.
- Per últim dos divertits audiovisuals, ens mostraran en forma de dibuix animat, una família qualsevol amb

els seus hàbits alimentaris quotidians. Es tracta que el visitant reflexioni sobre els que podrien ser també les seves situacions diàries davant del menjar.

### 4. NUTRIENT

Objectius d'aquest àmbit:

- Identificar els nutrients amb diferents aliments.
- Saber com funciona cada nutrient dins del nostre cos: com es digereix, com s'absorbeix i que ens proporciona.
- Identificar diferents malalties amb els processos d'absorció o intolerància a diferents nutrients.

**Continguts:** Aquest àmbit consta de dos parts:

- A la primera veiem un menú format per una amanida, paella, got d'aigua i poma i amb un audiovisual veiem que tipus de nutrients ens proporcionen els diferents aliments.
- Seguidament, a la mateixa pantalla i mitjançant un polsador, el visitant pot triar el tipus de nutrient que l'agradaria conèixer, p.ex , selecciona proteïnes, i podrà veure a una pantalla on es veu una silueta humana com es el procés de digestió i absorció d'aquest tipus de nutrient.

## Quins tallers i activitats es poden fer al Bus Alícia?

El Bus Alícia a part de la seva part expositiva, té una segona visita importantíssima que és la de les activitats i tallers programats, per escolars, en franja de 10 a 14 h i per adults, en horari de 16 a 20 h.

Model de dinàmica per visites programades i tallers:

- Benvinguda al bus amb entrega de fullet de la campanya.
- Visita comentada als diferents àmbits expositius del bus.
- Taller de cuina sobre hàbits saludables

Total de la visita: 50' aprox

En funció que es tracti d'escolars, adults o associacions, la visita adaptarà els seus continguts amb el taller corresponent.

### Els tallers del Bus Alícia

Es proposen 4 tipus de tallers diferents, destinats a públics diferents:

1. Tallers escolars
2. Tallers familiars
3. Tallers de cuina i salut
4. Tallers de producte/de la terra



### 1. TALLERS ESCOLARS:

Tallers destinats a fomentar els bons hàbits alimentaris entre els més petits on la cuina serà la eina que s'utilitzarà per aconseguir-ho:

1. 1r-2n primària (5-7 anys): Taller de producte: la fruita, el pa...
2. 3r-4t primària (7-9 anys): Taller temàtic: l'esmorzar
3. 5è-6è primària (9-11 anys): Taller: mengem bé?
4. 1r-2n d'ESO (11-13 anys): Taller de consciència alimentària
5. 3r-4t ESO (13-15 anys): Taller de cuina ràpida i sana
6. Batxillerat: visita guiada o taller de ciència i cuina.

Els tallers que es realitzaran són:

**1. La fruita, un món per descobrir:** taller destinat a potenciar el consum de la fruita i despertar l'interès per tastar fruites i productes nous. Aprendre d'on vénen les fruites i el concepte de temporada i proximitat. També es posarà en relleu la importància de la manipulació dels aliments iniciant els nens amb petites pràctiques culinàries i es treballaran les percepcions dels nostres sentits. Un divertit viatge al saborós univers multicolor de la fruita.

**2. L'esmorzar per començar: Taller** per fomentar un esmorzar sa i equilibrat de manera lúdica i distesa. Ens ensenya com dissenyar un bon esmorzar a partir de conèixer els grups d'aliments que l'han de conformar. Aprendrem a planificar i alhora a tenir consciència de la importància que té l'esmorzar sobre el nostre cos, rendiment físic i intel·lectual. Aprofitarem per fomentar el consum de fruita a l'esmorzar i prepararem un petit esmorzar que després degustarem. També es realitzarà un exercici de consciència alimentària sobre el que esmorzen nens d'altres parts del món i sobre el malbaratament d'aliments.

**3. Mengem bé? Taller** per conèixer com s'ha de menjar, quins aliments, com és millor cuinar-los, i menjar-los. Aprendrem que menjar de colors és la millor manera de seguir una alimentació sana i equilibrada, i a cuinar alguns plats senzills que ens ajudaran a aconseguir-ho. També treballarem conceptes com la sostenibilitat, la proximitat i el malbaratament d'aliments.

**4. Què menja el món? Taller** destinat a conèixer les diferents cultures alimentàries i a prendre consciència de les problemàtiques relacionades (la gana, l'escassetat d'aigua, la sobrealimentació...). A través de diferents receptes descobrirem aliments i plats de diferents llocs del món i aprendrem com les preferències alimentaries canvien molt depenent del lloc on és viu. Treballarem conceptes i valors de sostenibilitat.

**5. Tinc gana i no tinc temps!** 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 o sopar? A partir d'aquest tipus de situacions posarem en pràctica una sèrie de receptes senzilles i ràpides que ens serviran per solucionar aquest problema i que a més ens descobriren alguns trucs de cuina que ens poden resultar molt útils en el dia a dia per menjar de manera divertida i saludable.



## 2. TALLERS FAMILIARS

Adaptat a tots els públics a partir de 9 anys.  
Durada: 1h.

Aprendrem a confeccionar un àpat equilibrat per a cada dia de la setmana. Veurem la millor manera d'elaborar plats fàcils i ràpids per a tota la família, tenint en compte que el ritme de vida actual no ens permet dedicar massa temps a cuinar.

Donarem una petita demostració de cuina per evidenciar el fet que es pot cuinar ràpid i al mateix temps sa, variat i divertit.





El taller va destinat a un públic general que participará de forma interactiva en les activitats.

Tots els menors d'edat hauran d'anar acompanyats d'un adult al seu càrrec.

### 3. TALLERS DE CUINA I SALUT

Tallers de cuina adreçats a persones amb restriccions alimentàries, les seves famílies, els seus cuidadors i el personal sanitari. Es contactarà a través d'associacions d'afectats i també a partir de centres sanitaris, hospitals... També poden ser per a restauradors, escoles de cuina...

Exemples:

- Taller diabètic
- Taller al·lèrgies i intoleràncies (gluten, ou, làctic)
- Taller PKU (Barcelona)
- Taller Alimentació i gent gran (triturats)
- Cuina i salut per a restaurants
- ...

### 4. TALLERS TEMÀTICS DE LA TERRA, PRODUCTE O ZONA GEOGRÀFICA

Taller que variarà segons l'època de l'any i el lloc, fet amb aliments de proximitat, temporada i autòctons de cada regió. Estarà adreçat a associacions, casals d'avis, entitats i interessats en la cuina regional i de temporada.

Esporàdicament hi podrà participar un cuiner conegut de la zona en què es trobi el bus. Aprofitant la museïtzació del bus treballaran el producte de temporada, de proximitat, les conserves, la tradició dels territoris...

- Confitures i conserves
- Cuina de la terra (Aliments locals amb cuiner local,...)
- Taller per a restauradors i gremis (cuina al buit, textures...)
- Taller de producte, temporada (la cuina dels bolets...)

## Quan es pot visitar el Bus Alícia?

El Bus és obert al públic de dimarts a dissabte. L'horari dels matins és de 10:30 a 14 hores, i bàsicament està adreçat a les escoles.; i les tardes de 15 a 19:30 hores amb visites guiades i tallers. També hi ha la possibilitat d'apropar la unitat mòbil dins d'una escola tot un dia, i en aquest cas, tota una escola es beneficia i gaudeix dels programes del Bus.

**Més informació sobre horaris i recorreguts del Bus Alícia:**

<http://www.lapedrera.es/busalicia/ca/>

Tel. 902 109 350

**Més informació:**

**Prensa Fundació Catalunya – La Pedrera**  
[prensa@fcatalunyalapedrera.com](mailto:prensa@fcatalunyalapedrera.com)

Telèfon: 93 484 59 09

