


L'aresta
FLECA AGROECOLÒGICA



CATÀLEG DE TALLERS
2026

L'Aresta

Un projecte agroecològic, cooperatiu i autogestionari



L'Aresta som una cooperativa creada l'any 2013, que treballem per la **sostenibilitat** i la **transformació social** a partir del desenvolupament de l'**agroecologia**, la **sobirania alimentària**, l'**economia social, solidària i feminista**, mitjançant pràctiques de **cooperació social** i **autogestionàries**. Desenvolupem la nostra tasca des de quatre àrees de treball: l'elaboració d'aliments agroecològics, l'educació i acció sociocomunitària, la recerca social i la dinamització local agroecològica i cooperativa.

la fleca

En el nostre obrador de Santa Coloma de Queralt elaborem productes de manera artesanal, amb ingredients ecològics, de proximitat i produïts per projectes agroecològics.

Els nostres pans, fets amb llevat mare natural, reposen llargament, tot respectant els temps de fermentació, abans de fornejar-los al forn de llenya. Així obtenim uns pans rics en gustos i aromes, digeribles i de llarga conservació.

Totes les farines que utilitzem són ecològiques. Les farines integrals són cultivades i moltes en molí de pedra per pageses locals i de proximitat, que estan treballant per a recuperar varietats locals, antigues i tradicionals.

els tallers

Organitzem diferents tipologies de tallers i cursos per totes les edats i tipus de públic, tant al nostre obrador, com a demanda per escoles, entitats, museus, fires i altres esdeveniments.



Tots els tallers tenen una part introductòria on s'expliquen les **varietats locals, la fermentació llarga, la sobirania alimentària i el consum responsable.**

L'oferta de tallers es divideix en cinc grans apartats.







**Tallers de pans / Tallers de dolços tradicionals / Tallers de pastisseria /
Altres tallers de cuina sostenible / Elaboracions sense gluten**

També realitzem tallers a mida, segons la necessitat de públic, espai i temàtica. Si t'interessa, posa't en contacte amb nosaltres.

Proposta de tallers

pàg.
5

1. TALLERS D'ELABORACIÓ DE PA

- Cereals tradicionals. Pa de forment o d'espelta  
- Com elaborar un pa de pagès  
- Bases cruixents i pa de pita  
- Massa mare i creps







2. TALLERS DE DOLÇOS TRADICIONALS

7

- Pastisseria Nadalenca
- Coca de Sant Joan Vegana
- Tortell de Reis
- Mones de Pasqua





3. TALLERS DE PASTISSERIA

9

- Barretes energètiques amb farina de garrofa
- Galetes d'espelta amb flors silvestres de temporada  
- Dolços i salats vegans  
- Pastís de castanya  







4. ALTRES TALLERS DE CUINA SOSTENIBLE

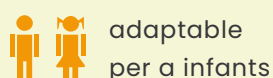
11

- Farinata de cigrons amb tomàquet i plantes silvestres  
- Pa de Naan
- Pasta fresca i plantes silvestres  

5. ELABORACIONS SENSE GLUTEN

12

- Panets sense gluten  
- Magdalenes de fajol amb crema de garrofa  
- Melindros amb farina d'arròs  



1. TALLERS D'ELABORACIÓ DE PA

Cereals tradicionals. Pa de forment o d'espelta

En aquest taller descobrirem els ingredients bàsics per fer una massa de pa semi integral, amb farines de varietats tradicionals com l'espelta, el forment o el sègol, recuperant el saber fer artesà.

Coneixerem les varietats antigues de blat del nostre territori i els secrets de la massa mare. Experimentarem les principals passes i observarem els diferents estats de la massa per elaborar un pa artesanal (amassat, repòs, plecs, etc.).



Com elaborar un pa de pagès



Aquesta activitat està pensada per donar a conèixer els secrets i l'elaboració tradicional del pa de pagès.

Descobrirem quins són els seus ingredients principals com la massa mare, quin és el seu procés de fermentació i quina cocció s'ha de portar a terme per poder obtenir un pa de pagès tradicional.

Experimentarem i aprendrem com conservar la massa mare, com utilitzar-la i quin és el seu punt òptim de fermentació per poder-la utilitzar. També portarem a la pràctica les diferents passes d'elaboració del pa amb l'amassat, els seus reposos, plecs i formats.

1. TALLERS D'ELABORACIÓ DE PA

Bases cruixents i pa de pita

Aprendrem i portarem a terme dues elaboracions de pa, a partir d'una sola recepta, les bases cruixents i el pa de pita.

Veurem quins són els seus ingredients, les diferents passes en la seva elaboració, cocció i com utilitzar-los en un àpat.



Descobrirem quines són les varietats tradicionals de cereals i aprendre a reconèixer i cuinar les plantes silvestres utilitzades per farcir els pans.

Massa mare i creps



Què és el llevat mare? Com s'inicia, com es manté, com es conserva i com s'utilitza com a base en una recepta de creps?

En aquesta activitat es vol donar a conèixer el llevat mare, com actua en les masses, quina és la seva activitat en actiu o en repòs.

Veurem quina importància té en la nostra salut, i aprendrem a cuinar creps amb el llevat mare que ens sobra quan fem pans. Les farem i les tastarem durant el taller!

2. TALLERS DE DOLÇOS TRADICIONALS

Pastisseria Nadalenca

L'activitat consisteix a descobrir diferents receptes de pastisseria nadalenca, com poden ser les galetes de mantega amb llimona, els pastissets d'espècies amb fruits vermells i els melindros.

Portarem a terme aquestes receptes i veurem quins són els seus secrets d'elaboració. Un taller ideal abans de les festes, per poder preparar delícies a casa!



Coca de Sant Joan Vegana amb crema de taronja



Cada participant elaborarà una coca de Sant Joan vegana de 250 g amb crema de taronja, on 100% dels ingredients són d'origen vegetal. Veurem el tipus de farines que es necessiten i les seves característiques. Practicarem l'amassat a mà, el bolejat, el repòs i les primeres fermentacions. Formarem la peça i aprendrem a elaborar una crema de taronja vegana per decorar la coca.

2. TALLERS DE DOLÇOS TRADICIONALS

Tortell de Reis

Aprendrem a elaborar un dels dolços de la pastisseria tradicional de les festes de reis.

Veurem quins són els seus ingredients, quines característiques han de tenir les farines que necessitem, quin és el seu procés d'elaboració, el seu amassat, els reposos i fermentacions que hem de fer per obtenir una massa ben fermentada i flonja, que decorarem o farem al nostre gust.

També descobrirem història i tradició d'aquesta recepta.



Mones de Pasqua



Elaborarem una mona de pasqua per poder-la reproduir a casa sense complicacions.

Veurem quin és el procés per poder elaborar un pa de pessic esponjós. Descobrirem com fer la sara tradicional per la seva decoració i innovarem aquesta recepta utilitzant garrofa i ingredients de proximitat.

Finalment, també prepararem una crema de llimona per tenir un toc cítric a la nostra mona.

3. TALLERS DE PASTISSERIA

Barretes energètiques amb farina de garrofa

Descobrirem com utilitzar i manipular la farina de garrofa i els flocs de civada per poder fer barretes energètiques on també incorporarem fruits secs i llavors silvestres com el lli i la rosella.

Aprendrem com preparar les nostres pròpies barretes energètiques a casa, i fer variar els ingredients al nostre gust. Veurem com conservar-les per obtenir berenars saludables.



Galetes d'espelta amb flors silvestres de temporada

En aquesta activitat volem donar a conèixer com elaborar galetes decorades amb flors silvestres.

Descobrirem quines flors silvestres del nostre entorn són comestibles, com identificar-les i poder-les utilitzar en les nostres receptes.

Posarem en pràctica la nostra creativitat preparant les galetes i aprendrem quines són les varietats tradicionals de cereal del nostre territori, perquè van deixar de cultivar-se i quin és el seu estat de recuperació actual.



3. TALLERS DE PASTISSERIA

Dolços i salats vegans

En aquest taller aprendrem com elaborar crackers de sèsam i galetes veganes d'espelta.

Descobrirem els ingredients i el procés d'elaboració de cada recepta, com manipular les masses per poder donar les formes finals i com tallar-les i coure-les.



Coneixerem també quines són les varietats tradicionals de cereals utilitzades en les receptes, quines són les seves propietats i quin és el motiu pel qual es van deixar de cultivar.

Pastís de Castanya



Descobrirem com elaborar la massa d'un pastís amb farina de castanya, una farina sense gluten poc coneguda.

El punt especial del taller és donar a conèixer la castanya en un altre format lluny de la castanya cuita, en aquest cas com a farina i aprendre com utilitzar-la a la cuina.

Volem posar en valor el potencial nutritiu de la farina de castanya en la pastisseria, conèixer el seu gust i aprendre a elaborar una recepta molt adaptada a la tardor.

4. ALTRES TALLERS DE CUINA SOSTENIBLE

Farinata de cigrons amb tomàquet i plantes silvestres

En aquest taller portarem a terme una recepta ràpida utilitzant farina de cigró, un llegum que no acostumem a consumir com a farina, i on afegirem plantes silvestres que li donaran un toc especial.

A més del procés d'elaboració de la recepta, aprendrem a identificar les diferents plantes silvestres emprades, com recol·lectar-les i utilitzar-les en la cuina. Una recepta italiana que no us deixarà indiferent!



Pa de Naan



En aquesta activitat descobrirem l'elaboració i el procés per poder fer un pa esponjós i en forma plana que serà cuit a la paella. On podrem aprendre com fer una recepta ràpida de pa per menjar al moment.

També podrem veure com introduir-hi altres ingredients com les plantes silvestres per donar un toc especial i diferent dels nostres pans. Una recepta que ens farà viatjar fins a l'Índia!

Pasta fresca i plantes silvestres

Us explicarem com fer pasta fresca amb ou i sense.

Utilitzarem plantes silvestres que incorporarem dins de les receptes i descobrirem com identificar-les, com collir-les i cuinar-les.

En aquesta activitat es realitzaran dues receptes de pasta, una farcida i l'altra aprofitant el color donat per les plantes per obtenir una pasta divertida i nutritiva.



5. ELABORACIONS SENSE GLÚTEN

Panets sense gluten

En aquest taller aprendrem els ingredients bàsics per fer una massa de pa amb farina d'ametlla i ou. Portarem a la pràctica com elaborar un pa ràpid, sense llevat i sense gluten amb consistència de pa i altament nutritiu.

Descobrirem la diversitat de llavors i les varietats de farines sense gluten amb les quals també podem fer pa.



Magdalenes de fajol amb crema de garrofa



Aprendrem com fer unes magdalenes veganes i sense gluten farcides de crema de garrofa com a substitut de la xocolata.

Descobrirem quina farina utilitzar i quins ingredients necessitem per substituir l'ou per poder fer la massa i que ens quedi lligada. També descobrirem la utilització i els secrets de la garrofa.

Melindros amb farina d'arròs

Elaborarem una recepta típica de la pastisseria tradicional però en aquesta ocasió apta per a gent intolerant al gluten.

Descobrirem quina farina hem d'utilitzar, quin és el seu procés d'elaboració i manipulació de la massa per poder portar a terme aquest dolç tan llaminer.





L'aresta

FLECA AGROECOLÒGICA

Per a més informació, no dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres:

✉ fleca@aresta.coop

☎ 619 85 17 34 (Glòria)

🌐 aresta.coop

@arestacoop

