

alícia



2019
MEMÒRIA
D'ACTIVITATS



04 LA FUNDACIÓ

- 05 Presentació
- 07 Patronat
- 08 Qui som?
- 10 Què fem i com ho fem?

18 ELS PROJECTES

- 19 Alícia Salut
- 33 Alícia Territori
- 39 Alícia Innovació

46 TALLERS I ACTUACIONS

- 47 Tallers i formació
- 50 Actuacions destacades

60 CURS APLICAT DE R+D+I CULINÀRIA. MÈTODE ALÍCIA

62 IMPACTE SOCIAL

LA FUNDACIÓ



PRESENTACIÓ

Aquesta memòria explica les actuacions més destacades de la nostra Fundació durant l'any 2019. Estem convençuts que tant els indicadors generals com les temàtiques específiques reflecteixen l'adequació d'allò que fem i com ho fem amb la nostra missió i visió. També il·lustra l'alineació d'Alícia amb la Fundació Catalunya La Pedrera en el compromís per millorar l'alimentació de les persones i el suport als productors del territori.

Sincerament, ens sembla que la memòria fa molta patxoca, i això malgrat que aquest cop l'edició i maquetació l'hem hagut de fer nosaltres. És només una, i petita, de les moltes conseqüències que ha imposat la pandèmia de la COVID-19. Unes circumstàncies tan excepcionals que, encara que la memòria parli del que vam fer l'any passat, ens semblaria absurd no dedicar-hi cap comentari ni que sigui en aquesta presentació.

Quan escrivim això, no sabem encara com serà el futur, només que moltes coses canviaran. I tot i que això ja correspongui a la memòria vinent, ens sembla avinent destacar que, des del primer moment, hem treballat per adaptar-nos sense apartar-nos ni un dit de la nostra missió, perquè com escrivia un expert al respecte, ara és quan les organitzacions han de ser més àgils en l'adaptació però sense desenfocar-se de la missió, si poden, perquè és la seva força.

En aquest sentit, el primer que hem fet és bolcar-nos en ajudar a que la població pogués menjar millor en aquestes noves circumstàncies del confinament i la malaltia. També en ajudar als productors del territori a adaptar-se a la situació, en la visibilització dels seus productes i la connexió amb els clients. Per fi, l'equip no ha parat ni un moment de treballar per reorganitzar totes les activitats, protocol·litzar la seguretat i prioritzar els esforços reorientant-los, per buscar noves oportunitats d'ajudar les persones, la societat i el teixit econòmic.

Però tot això us ho explicarem d'aquí un any. Per ara, només fem constar que continuem compromesos i il·lusionats, perquè som conscients que no serà fàcil, però estem convençuts que la Fundació Alícia té, a partir d'ara, encara més sentit.

Cuidem-nos.



Toni Massanés
Director



PATRONAT



Valentí Roqueta i Guillemet
President d'honor

Germán Ramón Cortés Montaner
President

Marta Lacambra Puig
Secretària

Sebastià Catllà Calvet
Vocal

Jesús Contreras Hernández
Vocal

Francesc Xavier Grau Vidal
Vocal

Lluís A. Guerrero Sala
Vocal

Teresa Jordà Roura
Vocal

Maria Lourdes Reig i Puig
Vocal

Manel Rosell Martí
Vocal



LA FUNDACIÓ

QUI SOM?

Alícia, alimentació i ciència, és un centre de recerca en cuina integrat per un equip multidisciplinari de cuiners i científics. Alícia investiga productes i processos culinaris; innova i treballa per millorar l'alimentació de les persones, amb atenció especial a les restriccions alimentàries i altres problemes de salut; fomenta la millora dels hàbits alimentaris, i realça el patrimoni alimentari i gastronòmic dels territoris.

Científics de diferents disciplines relacionades amb l'alimentació, com nutricionistes, biòlegs, tecnòlegs dels aliments, químics, antropòlegs, historiadors i especialistes en cultura alimentària treballen conjuntament amb cuiners i gastrònoms. Aquesta transdisciplinarietat garanteix una visió holística de l'alimentació, que permet aportar solucions específiques i pràctiques des del coneixement culinari i el rigor científic.



Missió

Que tothom mengi millor, amb independència de l'edat i la situació de vida.



Visió

Desenvolupar projectes sostenibles amb la cuina com a eina i el rigor científic com a mètode, aplicant la creativitat, focalitzada a objectius amb esperit pragmàtic.

La Fundació Alícia és una fundació privada sense ànim de lucre, creada l'any 2003. Forma part del conjunt d'entitats que acull la Fundació Catalunya La Pedrera i té la seu a Món Sant Benet.

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera



Alícia treballa per ser un referent en recerca i innovació gastronòmica, amb els criteris següents:

Impacte sobre les persones

Assegurar-los una alimentació sana, sostenible i bona, acceptada en funció de les cultures i les tradicions, i adaptada a qualsevol situació de vida.

Solucions culinàries per a necessitats especials

Recerca i desenvolupament de respostes culinàries a problemes alimentaris derivats de malalties o situacions especials.

Millora dels hàbits alimentaris

Com a fórmula d'inversió en salut, benestar i qualitat de vida de les persones.

Compromís social

Desenvolupar solucions pràctiques, adaptades, aplicables i de qualitat amb un impacte quantitatiu i qualitatiu a la societat.

Promoció del territori

Assegurar un impacte en el desenvolupament econòmic cultural i social dels territoris. Realçament i dinamització del patrimoni alimentari i gastronòmic en benefici de l'entorn i la gent que hi treballa i hi viu.

Suport als productors

Realçar la tasca imprescindible dels productors agroalimentaris, que proveeixen d'aliments la població, és a dir, des del sector primari fins a la indústria alimentària i les diferents formes de restauració.

Coneixement aplicat

Creació, transferència i divulgació de coneixement amb aplicació posterior a altres projectes d'Alícia.





QUÈ FEM I COM HO FEM?

Alícia crea i transfereix coneixement a entitats i empreses perquè el puguin aplicar amb l'objectiu de millorar l'alimentació de les persones. També impulsa accions de divulgació, dirigides tant a professionals com a famílies i escolars, a través de les quals s'aprèn i s'experimenta de manera pràctica en hàbits saludables, desenvolupament culinari i patrimoni agroalimentari.

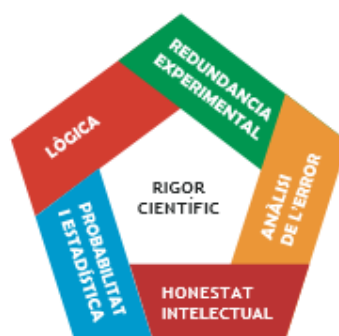


Els projectes desenvolupats tenen la CUINA com a valor diferencial

La **cuina** és l'estratègia alimentària humana, i es concreta en l'ús de determinats productes, la manera de processar-los i combinar-los, les maneres de menjar, els hàbits de consum i el seu significat simbòlic. S'utilitza la cuina, el rigor científic, diverses eines de *design thinking* i la creativitat focalitzada en objectius perquè tothom mengi millor.



Desing Thinking



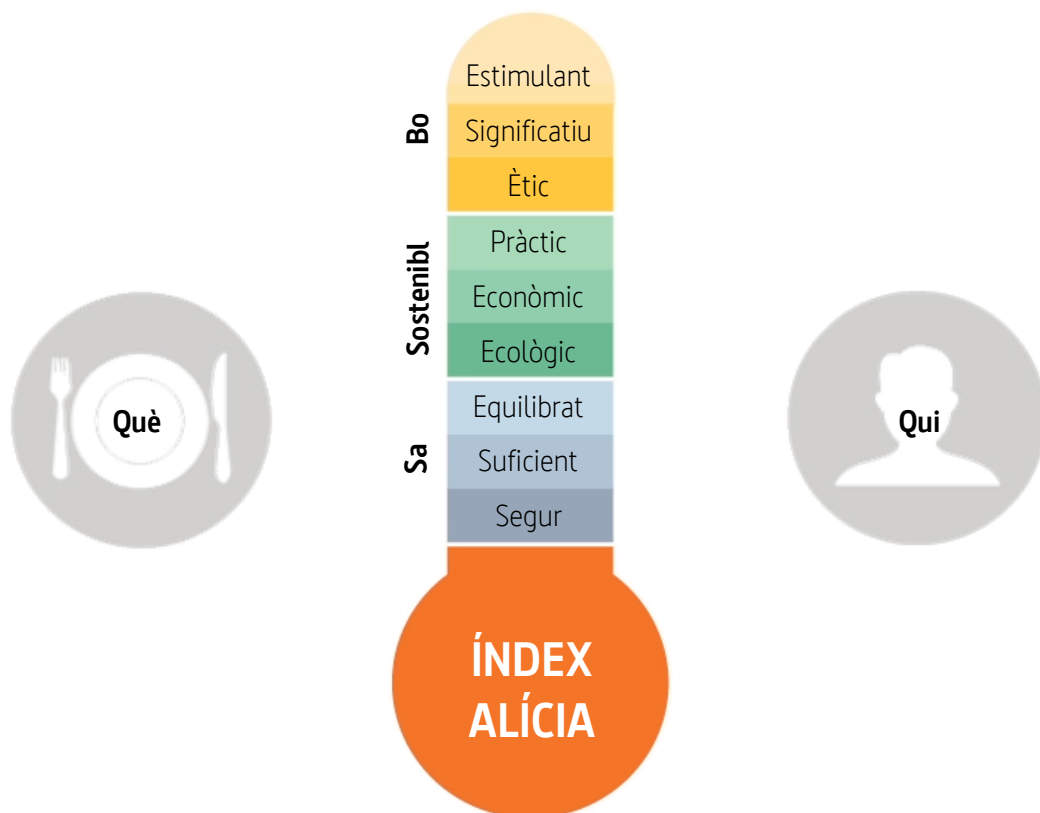
Rigor científic



Creativitat gastronòmica

Per definir i comprendre el significat de “menjar més bé” es disposa de l'**índex Alícia**, una eina analítica que permet mesurar els valors que defineixen aquest concepte en cada cas concret. Amb aquesta finalitat cal considerar tant l'objecte (el que es menja) com el subjecte (qui s'ho menja) i el context, és a dir, les circumstàncies en què es menja.

MENJAR MILLOR



L'índex Alícia parteix de l'evidència que l'alimentació ha de ser **sana** (segura, suficient, equilibrada), **sostenible** (ecològica, econòmica, pràctica) i **bona** (ètica, significativa, estimulante), i defineix cadascuna d'aquestes tres categories amb tres adjectius, que expliciten com interpretar-les. L'anàlisi de cadascuna permet:

Identificar quins són els punts crítics negatius i, per tant, establir-los com a prioritats per millorar-los.

Ajudar a determinar on es focalitzarà el treball o l'actuació: en el què, en el qui o en tots dos.

Avaluar el grau de millora del treball, sigui general o específic per a cada paràmetre.

L'activitat d'Alícia s'estructura en tres àmbits funcionals, que tenen la mateixa missió. Aquests són transversals, estretament interrelacionats entre si i totalment complementaris.

Alícia Salut

Alícia Territori

Alícia Innovació

Es treballa amb els diferents actors, entitats i empreses que estan estretament lligats a la gestió de l'alimentació diària de la societat: productors; indústria alimentària; emprenedors; distribuïdors; col·lectivitats com ara hospitals, residències o escoles; restaurants; consumidors; entitats públiques i l'Administració.

Es treballa en la recerca, la creació i la divulgació de coneixement per millorar els hàbits alimentaris i crear solucions per a les persones, amb independència de la situació de vida, i amb atenció especial a les que presenten malalties o restriccions alimentàries.

A través de la divulgació, es transfereix la importància de la cuina com a eina essencial per adquirir uns bons hàbits alimentaris en totes les etapes de la vida, des de la infantesa fins a l'edat adulta.

Les principals línies de treball, formats i canals de transferència són el desenvolupament específic de solucions: tallers, formacions, conferències, estudis i receptaris, eines pràctiques, materials educatius, divulgatius i interactius o assessorament i adaptació de menús per a col·lectivitats o establiments de restauració. També es col·labora en estudis científics o mitjans de comunicació per promoure un estil de vida saludable a través la cuina, entre d'altres.

Les activitats desenvolupades se centren en:



SOLUCIONS CULINÀRIES PER A RESTRICCIONS O SITUACIONS ALIMENTÀRIES ESPECIALS

A través de la cuina i la creativitat es contribueix a desenvolupar solucions pràctiques i adaptades a les necessitats de persones amb restriccions alimentàries i/o problemes de salut.

PROMOCIÓ DE BONS HÀBITS ALIMENTARIS

Dissenyar i executar programes i accions per millorar els hàbits alimentaris de la societat i impulsar un consum responsable i sostenible tant en l'àmbit domèstic com el públic o el privat. L'objectiu és facilitar i promoure una bona alimentació per a tota la població.

MILLORA DE LA RESTAURACIÓ COL·LECTIVA

Treballar en les necessitats i diversitats de la restauració col·lectiva i social que presenten menjadors d'hospitals, escoles, geriàtrics i empreses. Assessorar els establiments de restauració sobre l'oferta alimentària per cobrir les necessitats dels comensals.

Col·laboradors

Per realitzar, dotar de sentit i fer aplicables les activitats i actuacions, la Fundació col·labora amb entitats, associacions, administracions públiques, centres de recerca, universitats, hospitals de referència, empreses i departaments de responsabilitat social corporativa.



Es treballa per a la sostenibilitat i la valoració de la feina de les persones que viuen i treballen al territori, amb l'objectiu principal de promoure els productes i les cuines locals. Es realça el patrimoni natural i cultural lligat a la gastronomia, s'estudien les tradicions i els sabers associats a la cultura gastronòmica arrelada al territori i s'afavoreix l'equilibri territorial.



Aquests projectes combinen el treball directe amb els actors del territori, la recerca històrica sobre la gastronomia i l'anàlisi culinària dels productes i les cuines que s'hi associen. La finalitat se centra a afavorir les economies locals, donar visibilitat a la seva riquesa gastronòmica, frenar el despoblament i empoderar-ne els habitants.

Com a resultat dels estudis i projectes d'Alícia es desenvolupen estratègies gastroturístiques, conceptualitzacions, assessorament gastronòmic, receptaris, tallers, formacions i materials divulgatius i didàctics, entre d'altres.

Les activitats desenvolupades se centren en:

CONSTRUCCIÓ D'UNA IDENTITAT GASTRONÒMICA

Estudi i disseny d'estratègies gastroturístiques per promoure el patrimoni alimentari i la gastronomia dels territoris de manera sostenible a través de la cuina.

ESTUDI DE PRODUCTES I CUINES ARRELATS ALS TERRITORIS

Estudi de la procedència dels productes, plats o pràctiques i el seu arrelament a un territori. Es generen continguts aplicables a elaboracions, receptes i consells d'ús.

RECUPERACIÓ DE RECEPTARIS TRADICIONALS I HISTÒRICS

Recuperació i interpretació d'elaboracions i receptaris tradicionals i històrics com a eina per realçar el patrimoni cultural d'un territori.

Col·laboradors

Es treballa en col·laboració amb administracions públiques, entitats de promoció turística, associacions de productors agroalimentaris, cooperatives, universitats, fundacions i restauradors, entre d'altres.



DESENVOLUPAMENT I INNOVACIÓ GASTRONÒMICA

Es treballa per desenvolupar i reformular productes i processos més sans, sostenibles i bons. Es crea i s'aplica coneixement, tant culinari com tècnic, per aportar solucions necessàries en els projectes que duu a terme la Fundació. A través de la creativitat i la innovació es treballa des d'una visió culinària per donar resposta als agents del sector de l'alimentació.

El coneixement creat i els productes s'apliquen en diferents formats, des de prototips culinaris, receptaris, llibres, fins a vídeos o tallers, entre d'altres.



Les activitats desenvolupades se centren en:

IDEACIÓ I DESENVOLUPAMENT DE PRODUCTES

Conceptualització, millora i desenvolupament de productes alimentaris amb visió empresarial i comprensió del procés d'industrialització.

ESTUDI DE POSSIBILITATS CULINÀRIES DELS PRODUCTES

Valoració de productes a través de la cuina i estudi de les seves propietats i funcionalitats per emmotllar-los a diferents circumstàncies i necessitats, segons les premisses de salut, sostenibilitat i plaer.

OPTIMITZACIÓ DE PROCESSOS

Recerca gastronòmica amb rigor científic pel que fa a l'ús i el comportament de tècniques i processos culinaris.

CREACIÓ DE CONEIXEMENT APLICABLE

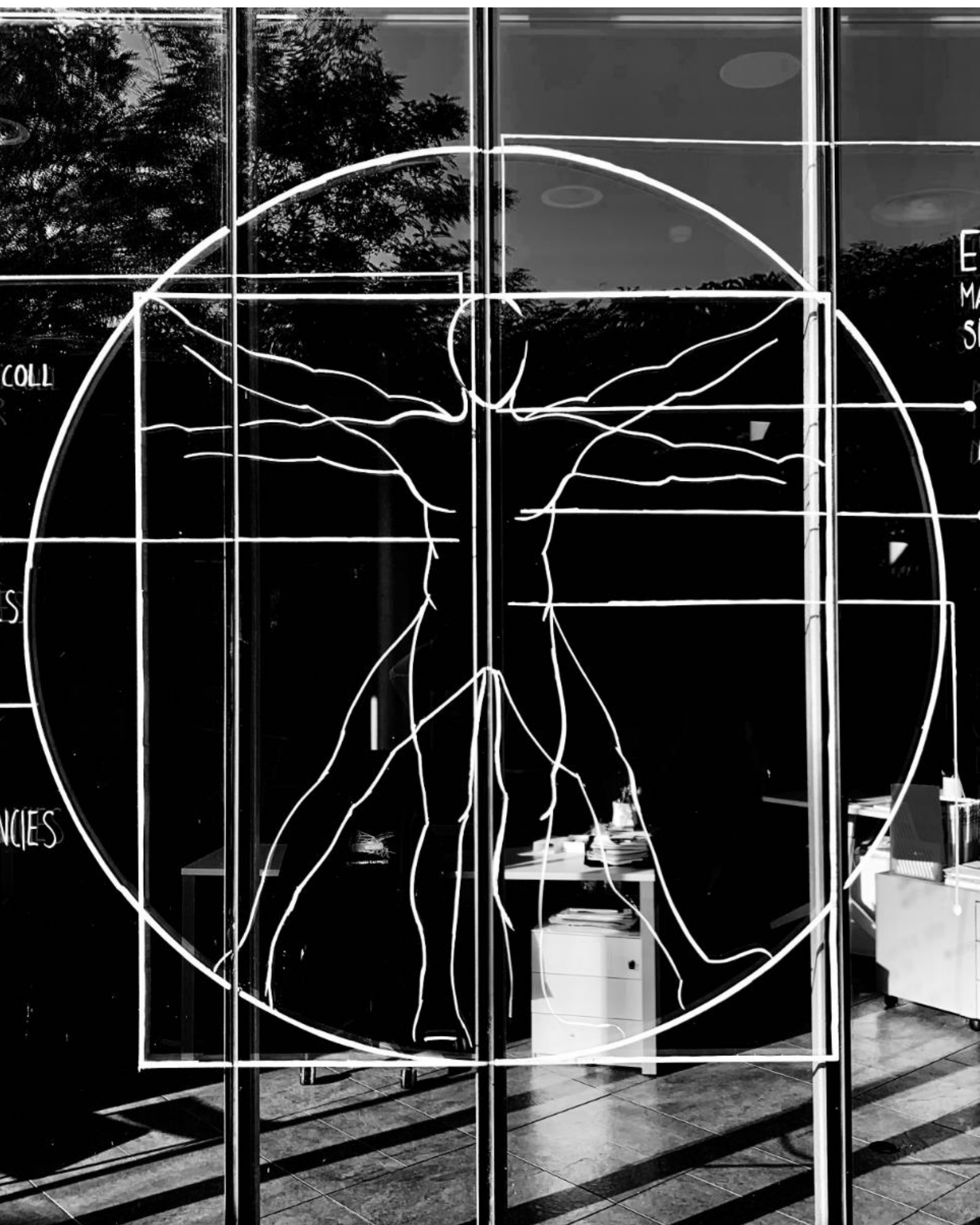
Generació de coneixement, desenvolupament de metodologies i protocols de treball. Es creen i s'estableixen metodologies de tast per valorar organolèpticament els productes i millorar-los o aplicar-los, es treballa el mètode de creativitat a la cuina, es duen a terme protocols en sostenibilitat, es fan servir nous productes i s'usa el coneixement de tendències alimentàries, entre d'altres, per aplicar-los als projectes desenvolupats.

Col·laboradors

Es treballa conjuntament amb empreses del sector alimentari, emprenedors, distribuïdors, càterings i entitats del sector Horeca i altres empreses i entitats relacionades amb el món de l'alimentació.



ELS PROJECTES



ALÍCIA SALUT

PROGRAMES I ACTUACIONS DE PROMOCIÓ DE BONS HÀBITS ALIMENTARIS

Alícia treballa per promoure bons hàbits alimentaris amb l'objectiu de fomentar un estil de vida saludable entre la societat, és a dir, infants, adolescents, adults, gent gran i famílies, a través de la cuina. Es dissenyen i es desenvolupen programes i accions per impulsar un consum responsable i sostenible en la gestió de l'alimentació del dia a dia.



PROGRAMA TAS, “TU I ALÍCIA PER LA SALUT”

L'any 2011, Alícia va dissenyar i desenvolupar el programa TAS, “Tu i Alícia per la salut”, gràcies a la col·laboració de Mondelēz International Foundation. L'objectiu va centrar-se a analitzar i promoure els hàbits saludables entre els adolescents de 14 i 15 anys que cursaven tercer d'ESO, una etapa essencial per adquirir hàbits per a l'edat adulta. Es tracta d'un programa innovador i eficaç que permet millorar els hàbits alimentaris a través de la cuina i fomentar un estil de vida saludable a través de l'oci actiu.

Durant el curs escolar 2019-2020 l'objectiu s'ha focalitzat a adaptar els continguts per fer-los encara més accessibles i fàcils d'aplicar a qualsevol professor de secundària que vulgui utilitzar-los en un centre educatiu. Aquests materials es troben disponibles a www.programatas.com.



PROGRAMA FRUITTAS

L'evidència científica més actual posa de manifest que les persones amb discapacitat intel·lectual acostumen a tenir uns hàbits alimentaris poc saludables i nivells baixos d'activitat física.

Des d'Alícia, i amb la col·laboració de Mondelēz International Foundation, es treballa en la ideació i la implementació del programa FRUITTAS, que promou una alimentació sana i equilibrada a través del consum de fruita per a joves amb discapacitat intel·lectual lleu o moderada.

El contingut i la metodologia emprats s'han treballat conjuntament amb professionals especialitzats per adaptar el programa a les necessitats del col·lectiu, amb sessions i materials visuals, pràctics i dinàmics. Durant el curs 2019-2020 s'implementarà de manera experimental a centres d'educació especial repartits per tot l'Estat.



PROGRAMA “BOJOS PER LA NUTRICIÓ”

Durant la VII edició del programa d'excel·lència “Bojos per la ciència”, de la Fundació Catalunya La Pedrera, Alícia ha participat conjuntament amb l'Hospital de Bellvitge en el programa “Bojos per la nutrició”. S'han desenvolupat sessions, tant teòriques com pràctiques, per contextualitzar la importància de mantenir una alimentació saludable, i per transmetre com gestionar i adaptar l'alimentació per a persones que tenen algun tipus de restricció alimentària. S'han tractat diferents malalties i situacions, com ara l'obesitat, la diabetis, les malalties cardiovasculars, la celiaquia, el càncer, la malaltia renal o l'alimentació de textura modificada.



AJUDA EN ACCIÓ

La Fundació Alícia i Ajuda en Acció han treballat per promoure un estil de vida saludable en escoles i instituts d'alta complexitat de Santa Coloma de Gramenet i Cornellà de Llobregat. S'hi han desenvolupat tallers adreçats a infants i adolescents sobre alimentació saludable durant l'esmorzar i s'ha fet difusió sobre com promoure l'activitat física a través del moviment i l'oci actiu. Aquesta iniciativa ha estat impulsada per l'ONG Ajuda en Acció, amb el suport de DKV.



XICS GASTRONÒMIC

Durant la IV edició de la Quinzena de Salut i Alimentació Infantil Xics Gastronòmic, que se celebra a Castell - Platja d'Aro i S'Agaró, la Fundació Alícia ha dut a terme durant una setmana tallers sobre la importància d'uns bons hàbits alimentaris a diferents centres escolars. Els alumnes de les escoles i instituts han participat en tallers demostratius i participatius en què s'explicava de manera senzilla i ràpida les claus d'una dieta variada i equilibrada.



CÀRITAS

Alícia col·labora en el projecte FITA (Formació i Treball per Feines de la Llar) dissenyant i impartint cursos de cuina i gestió de l'alimentació diària. FITA és un projecte d'inserció laboral de Càritas, enfocat a persones que volen incrementar les oportunitats laborals en l'àmbit de la feina a domicili. El curs se centra en la cuina tradicional més habitual en les llars catalanes per al servei a domicili d'atenció a persones grans.



OMS I DE PRAT REFERENT EN ALIMENTACIÓ SALUDABLE

L'Àrea de Coneixement de la Fundació Catalunya La Pedrera ha col·laborat amb l'escola Oms i de Prat, de Manresa, que vol convertir-se en referent en alimentació saludable i incidir, així, en tota la comunitat educativa. Durant l'any 2019 els professors de primària i secundària i la Fundació Alícia han dissenyat conjuntament projectes educatius que incloguin l'alimentació dins les competències i continguts clau per a cada curs. També s'han dut a terme actuacions concretes de formació per a la comunitat educativa.



PROGRAMA D'ACOMPANYAMENT EDUCATIU (PAE)

El PAE és una iniciativa de la Fundació Catalunya La Pedrera que té com a objectiu dotar d'oportunitats educatives a infants i adolescents de famílies en situacions de vulnerabilitat. La finalitat és millorar l'èxit acadèmic i complementar la funció educativa de la família i l'escola.

Les actuacions dutes a terme per Alícia s'han orientat a donar a conèixer les bases d'una alimentació saludable, i promoure i estimular les habilitats culinàries dels alumnes, famílies i educadors.



PORTAL FAROS DIVULGACIÓ SOBRE ALIMENTACIÓ SALUDABLE

FAROS és l'Observatori de la Salut de la Infància i l'Adolescència de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Des de fa anys la Fundació Alícia hi col·labora per generar continguts i divulgar una alimentació saludable. El 2019 s'han creat articles, receptes i vídeos per ajudar les famílies a educar els infants en alimentació saludable i promoure-la a través de la cuina.

Els reptes alimentaris actuals i futurs passen per implementar una alimentació més conscient i nutricionalment equilibrada que asseguri el plaer del comensal. Amb aquest objectiu, Alícia col·labora amb el sector de la restauració col·lectiva, encarregat de donar servei a comensals captius, tant d'escoles, hospitals, residències com menjadors d'empresa.



PROMOCIÓ DEL CONSUM DE PEIX ALS MENJADORS ESCOLARS

Alícia col·labora amb la Fundació Alcampo per la Juventud en un projecte per promoure el consum de peix més sostenible i de proximitat als menjadors escolars. S'ha desenvolupat un pla innovador per introduir noves espècies de peix al menú escolar a través d'elaboracions atractives i diferencials, i que utilitza el menjador com a espai educatiu en la promoció de bons hàbits alimentaris.

Durant aquest 2019 s'ha treballat per seleccionar els peixos més adequats per incloure dins l'oferta del menjador segons criteris de salut, sostenibilitat i versatilitat culinària. També s'han ideat algunes receptes atractives i adaptades a la temporalitat, segons l'acceptació dels alumnes. Aquestes propostes s'introduiran al menjador escolar en una prova pilot per valorar l'acceptació i l'efectivitat de l'estratègia, que es durà a terme durant el primer trimestre del 2020.



PROJECTE "MENGEM D'AQUI"

Alícia ha continuat col·laborant en el projecte estratègic "Mengem d'aquí" de l'Alt Urgell i la Cerdanya. L'objectiu és garantir la qualitat dels menús dels menjadors escolars d'aquestes comarques i potenciar la presència i el consum dels productes del territori. Es treballa per incloure-hi menús equilibrats amb productes de proximitat, temporada i que tinguin en compte elaboracions de la gastronomia de la zona.

Durant el 2019 s'ha fet un seguiment de l'estratègia, en què s'han revisat els menús servits. També s'ha organitzat una jornada formativa, dirigida a cuiners, sobre eines culinàries per fer més atractiva la cuina dels aliments vegetals i evitar la monotonia. S'ha fet especial atenció a la gestió d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries dins el menú escolar.



JORNADA PER A MENJADORS ESCOLARS

Conjuntament amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya, durant el mes de setembre del 2019 s'ha organitzat una jornada, on han assistit un centenar de professionals i responsables de menjadors escolars, a les instal·lacions de la Fundació Alícia. Amb el títol "Atenció a la Diversitat en el Menjador Escolar", s'han tractat les necessitats alimentàries especials, sigui per salut o per convicció, complexes d'abordar, a les quals el menjador escolar ha de donar resposta.

Alícia ha clausurat la jornada amb un taller en què es mostraven propostes culinàries adaptades a algunes de les situacions de diversitat alimentària més freqüents als menjadors escolars.

Parc a **taula**



RESTAURACIÓ SALUDABLE A SANT PERE DE RIBES

Menjar fora de casa ha passat de ser un fet esporàdic i ocasional a ser habitual en els darrers anys. El consumidor és cada cop més exigent i el sector de la restauració cada cop és més competitiu. Per tant, es fa necessari garantir l'opció d'una oferta alimentària equilibrada i sostenible per a tothom.

Alícia, juntament amb la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Sant Pere de Ribes, ha participat en el projecte Parc a Taula, elaborant una anàlisi del territori dels parcs del Garraf, Olèrdola i el Foix, per definir estratègies d'impuls per a una gastronomia saludable. L'objectiu és posicionar la zona de Sant Pere de Ribes com a destinació turística referent i pionera en l'oferta de gastronomia saludable.



CENTRE CLAROR, REVISIÓ NUTRICIONAL DE MENÚS

La Fundació Alícia ha analitzat i revisat els menús servits al centre Claror de la Seu d'Urgell, on es dona servei a persones amb discapacitat intel·lectual. S'han proposat millores nutritives dels menús per equilibrar l'oferta, que serveix un càterring extern, i promoure la varietat d'elaboracions i grups d'aliments, tal com marquen les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística s'evidencia un canvi demogràfic a l'Estat espanyol, ja que l'any 2050 més del 30% de la població serà major de 65 anys. En aquest context, Alícia treballa en les necessitats alimentàries de la gent gran amb l'objectiu de millorar-ne el benestar, mantenir-ne la qualitat de vida i allargar-ne l'autonomia.



PROTOTIPS PER A LA GENT GRAN

Durant el 2019 s'han ideat i desenvolupat prototips culinàries orientats al col·lectiu de sèniors joves, de 65 a 75 anys, tenint en compte les necessitats i els moments de vida, els requeriments nutricionals o l'entorn social. S'han desenvolupat els productes següents:

- ✦ Snack de proteïna vegetal i fibra. Producte enforat elaborat amb puré de cigró (45%), ametlla triturada (15%) i oli d'oliva verge extra, baix en sal i alt en fibra. Per distribuir en formats de 40 g durant el moment de *snacking*.
- ✦ Sofregit adaptat a les necessitats nutricionals específiques d'aquest col·lectiu: ric en fibra, perfil d'àcids grassos millorat (enfocat a prevenir o retardar el deteriorament cognitiu), baix en sal i emmarcat dins el consum d'una dieta mediterrània.



II JORNADA D'ALIMENTACIÓ PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

Un centenar de professionals i experts de diferents àmbits van trobar-se a Món Sant Benet per posar damunt la taula els reptes i les oportunitats d'una societat que tendeix a l'envel·liment, en el marc de la II Jornada Professional d'Alimentació per a un Envel·liment Saludable, impulsada per la Fundació Alícia.

La Jornada va permetre mostrar diferents casos pràctics, estudis i experiències d'àmbit nacional i internacional, que donen resposta al creixement de la població envellida. En aquest sentit l'alimentació hi té un paper rellevant: prevenir, cuidar i curar per augmentar la qualitat de vida. L'objectiu de la Jornada va ser compartir iniciatives i prendre consciència de la importància de millorar la qualitat de vida de la gent gran i, també, saber aprofitar noves oportunitats de negoci que es presentaran en un futur immediat.



Hi ha un gran nombre de situacions i malalties que requereixen modificar l'alimentació, com a part essencial del tractament o el manteniment de la qualitat de vida. Alícia treballa en l'estudi i el desenvolupament d'eines que ajudin a gestionar diàriament l'alimentació d'una manera senzilla, pràctica i adaptada a les necessitats específiques d'aquests col·lectius.



CÀNCER

Dins la col·lecció de les guies dieteticoculinàries “Menjar durant el Tractament del Càncer”, durant el 2019 s’ha treballat en el sisè número, dedicat a l’alimentació durant el tractament del càncer de pulmó. El contingut s’ha desenvolupat conjuntament amb l’Institut Català d’Oncologia. Les guies inclouen recomanacions dietètiques i culinàries amb base científica per assegurar un estat nutricional òptim dels pacients durant el tractament, condicionat per la localització i el tipus de tumor.

També s’han creat continguts específics per ajudar el personal d’infermeria a informar correctament els pacients i familiars i facilitar-los informació alimentària concreta i referent. Aquest material s’ha treballat en col·laboració amb l’empresa farmacèutica Lilly i s’ha destinat a infermeres que tenen cura de pacients amb càncer de mama en fase de metàstasis.



MALALTIES MINORITÀRIES

La dieta cetogènica és una dieta indicada per a malalties metabòliques específiques (dèficit del GLUT-1 i PDH) i epilèpsia refractària. Aquesta dieta és molt restrictiva i difícil de gestionar pel pacient, els familiars i els cuidadors. Es caracteritza per ser alta en lípids, adequada en proteïnes i baixa en hidrats de carboni.

La Fundació Alícia ha desenvolupat una barreja d’ingredients, la “mescla KetoAlícia”, composta per fruita seca o coco deshidratat, *Psyllium* i llavors de lli. Aquesta barreja versàtil permet fer a casa una gran varietat de receptes típicament farinàcies, de manera fàcil i ràpida, com ara pans, pizzes, creps, magdalenes, galetes o pa de pessic, entre d’altres.

El treball es va presentar a l’Auditori de la Fundació Catalunya La Pedrera el 17 de desembre de 2019 en una sessió del Ciència Afterwork, i a Món Sant Benet, en el marc d’un congrés específic de dieta cetogènica, a finals de novembre. Els resultats del projecte estan a disposició del públic interessat de manera oberta al web:

<http://ketoalicia.fundaciocatalunya-lapedrera.com>



Durant el 2019, dins el marc de la Reunió Nacional d'Infermeria, especialitzada en reumatologia i dermatologia, que es va celebrar a Sevilla, es va dur a terme una demostració culinària sobre alimentació i aquestes malalties inflamatòries. Experts de la Fundació Alcía van explicar-hi l'evidència científica, els mites i les creences al voltant de l'alimentació, i van donar eines i idees pel que fa a la cuina i la gestió de l'alimentació, útils per al personal d'infermeria a l'hora d'assessorar els pacients.



29



TEXTURA MODIFICADA

Una de les línies referents de creació de coneixement d'Alícia és l'alimentació de textura modificada per a persones amb necessitats específiques, des de dietes triturades fins a dietes de fàcil masticació. L'objectiu se centra a crear i actualitzar el coneixement sobre l'aplicació dels agents texturitzants i la manipulació dels productes per fer elaboracions i plats més segurs, nutricionalment equilibrats i visualment atractius per incrementar-ne l'acceptació.

S'han continuat actualitzant continguts sobre alimentació de textura modificada, els quals s'han presentat en el II Seminari Tècnic de Textura Modificada, dut a terme el juny de 2019 a la Fundació Alícia. S'han desenvolupat sessions tant teòriques com pràctiques sobre el context legislatiu, agents texturitzants i eines per adaptar la textura de les elaboracions, així com experiències en centres hospitalaris de referència.

També s'ha participat en el projecte NUTRIRES, sobre nutrició en residències i centres de dia per a la gent gran, promogut per la Universitat Internacional de Catalunya. Alícia ha impartit formacions i tallers per a personal de centres residencials sobre com millorar l'acceptació de l'alimentació dels usuaris i incidir positivament en la qualitat dels menús i, per tant, evitar la malnutrició.



DISFÀGIA

Alícia desenvolupa projectes al voltant de la disfàgia, trastorn que dificulta o impedeix el pas dels aliments sòlids o líquids de la boca fins a l'estómac i que requereix d'una adaptació molt acurada de la textura dels aliments per tal de fer-los segurs. Els principals afectats de disfàgia són la gent gran, majors de 70 anys, les persones que han patit un ictus o un accident cerebrovascular o diferents tipus de problemes neurològics i malalties neurodegeneratives.

S'ha treballat en un projecte per adaptar receptes tradicionals de la cuina basca a l'alimentació per a disfàgia per incrementar-ne l'acceptació, amb elaboracions fàcilment identificables, nutricionalment equilibrades i organolèpticament atractives.

S'ha continuat col·laborant amb Danone Nutricia Research per identificar problemàtiques, buscar solucions i transmetre coneixement a través de la xarxa de Chef's Council. Des del 2017 es reuneixen anualment experts sobre la disfàgia i usuaris (cuiners, metges, nutricionistes, logopedes, pacients i cuidadors) per discutir el millor enfocament per gestionar l'alimentació dels pacients, basat en la nutrició, la seguretat i el plaer. El 2019 s'han tractat aspectes sobre la textura i les eines actuals per validar-la, la hidratació, la diversitat dels pacients i les seves característiques, i per tant la necessitat d'una adaptació més personalitzada, i el comportament a la cuina dels diferents ingredients al incorporar-los a plats per a persones amb disfàgia.



DETERIORAMENT COGNITIU

La Fundació Alícia ha col·laborat amb l'Àrea d'Impuls Social de la Fundació Catalunya La Pedrera i la Fundació ACE per crear els continguts del receptari "Cuinant la memòria. Receptes perquè no se'ns en vagi l'olla!" Aquest llibre va dirigit a persones amb deteriorament cognitiu lleu, amb l'objectiu de facilitar-los la gestió de l'alimentació amb receptes adaptades a les tradicions, fàcils de seguir i segures pel que fa a l'elaboració.

El 2019 s'han dut a terme uns vint tallers de cuina, posant en pràctica el receptari amb els usuaris i educadors dels diferents espais socials que la Fundació Catalunya La Pedrera té repartits per tot el territori català. També s'ha avaluat la seva usabilitat per tal d'aplicar les millores necessàries en futures edicions.



SALUT DIGESTIVA

S'han ideat i dissenyat continguts, consells i eines referents a la salut digestiva amb la finalitat de distribuir-les al públic. S'han tractat les recomanacions generals per promoure una bona salut digestiva, per a l'acidesa o piroso, els gasos i el restrenyiment. Aquest estudi s'ha elaborat conjuntament amb Fedefarma, amb l'objectiu d'editar-lo com a material complementari i repartir-lo a les farmàcies.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA AFECTADOS DE ELA Y RECETAS PARA PERSONAS CON DIFICULTADES EN LA DEGLUCIÓN



ESCLEROSI LATERAL AMNIOTRÒFICA

L'ELA (esclerosi lateral amiotròfica) és una malaltia neurodegenerativa que progressa de manera ràpida. Es caracteritza per una pèrdua gradual de certes neurones que controlen el moviment de la musculatura voluntària, i quan la malaltia avança gradualment provoca una atròfia muscular i la paràlisi de gairebé tots els músculs del cos.

En col·laboració amb el Campus de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona, l'IDIBELL (Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge) i la Unitat de Malalties Funcionals de Bellvitge, Àlícia treballa en el projecte "Con gusto", per complementar la guia d'alimentació per a malalts d'ELA amb un ventall més ampli de textures. S'han elaborat i adaptat continguts i noves receptes per als afectats d'aquesta malaltia que tenen disfàgia. Aquest és un projecte de la Fundació Luzón.

Alimentació en la hipercolesterolèmia familiar



HIPERCOLESTEROLÈMIA FAMILIAR

Juntament amb l'Hospital Germans Trias i Pujol, Àlícia desenvolupa un model d'intervenció educacional basat en la cuina com a complement del tractament i les intervencions dietètiques convencionals en persones amb hipercolesterolèmia familiar (HF).

L'objectiu és avaluar si, a part del tractament convencional i les recomanacions dietètiques que es donen habitualment, el fet d'ensenyar a cuinar a aquestes famílies ajuda a millorar els seus nivells de colesterol i la seva salut cardiovascular.

Àlícia ha desenvolupat els continguts per millorar la planificació i el seguiment d'una dieta cardiosaludable, identificar i incorporar aliments beneficiosos en el tractament de la HF, i donar eines per gestionar els àpats, tant a casa, com fora de casa, en celebracions o durant certes festivitats.



BENVINGUTS A PAGÈS 2019

Durant el cap de setmana de l'1 i 2 de juny es va celebrar la quarta edició de “Benvinguts a pagès”, una iniciativa organitzada conjuntament per la Fundació Alícia, la Generalitat de Catalunya, l'Agència Catalana de Turisme i Prodeca.

Aquest projecte té com a objectiu visualitzar la feina imprescindible dels pagesos, així com potenciar la relació entre gastronomia, territori i productes locals. Any rere any, “Benvinguts a pagès” es consolida com una oportunitat per atraure visitants a les explotacions i promocionar el territori i les persones que hi viuen i hi treballen. El sector de l'hoteleria i la restauració hi participen conjuntament per oferir una experiència completa a pagès. El 2019, hi va haver un total de 29.000 visitants a les explotacions.

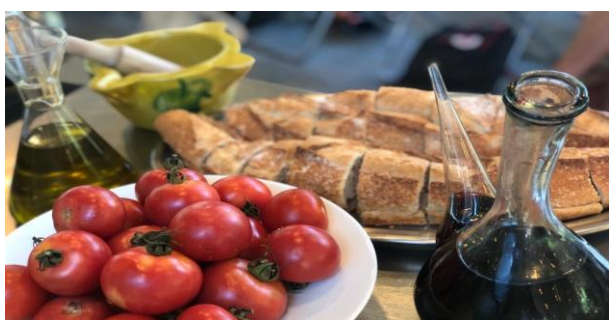


OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
17 OBJETIVOS PARA TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO

SOSTENIBILITAT

Davant la necessitat urgent de canviar la nostra manera de consumir per continuar gaudint d'un món amb recursos limitats, el compromís amb la sostenibilitat és un imperatiu. El 2019, Alícia ha plantejat una ruta per buscar i aplicar accions per establir una cultura organitzativa interna al voltant de la sostenibilitat, cercant paral·lelismes d'aplicació en els diferents sectors productius relacionats amb el món de l'alimentació.

El resultat és un estudi per a la creació de coneixement i eines que afavoreixin una alimentació més sostenible a tots els àmbits, des de les llars, restaurants, col·lectivitats, mercats, fins a la indústria alimentària, entre d'altres. Aquest projecte té com a base els “Objectius de desenvolupament sostenible”, fixats per l'ONU a l'Agenda 2030.



CONCEPTUALITZACIÓ DE L'ÀPAT CATALUNYA

Prodeca i la Fundació Alícia treballen de manera conjunta per estudiar els productes icònics de Catalunya, és a dir, els que representen més bé l'especificitat del seu sector productiu, territorial i comercial. S'ha estipulat una estratègia per reforçar el posicionament dels productes agroalimentaris de Catalunya gràcies a la inclusió d'aquests en els càterings que operen en esdeveniments del territori i en accions internacionals.



NODE D'INNOVACIÓ I FORMACIÓ EN GASTRONOMIA TURÍSTICA DE TENERIFE

La Fundació Alícia, conjuntament amb el Cabildo de Tenerife, ha treballat per desenvolupar un pla d'actuacions que fomenti la innovació en el sector de la restauració i la producció agroalimentària de Tenerife. Durant aquest 2019 s'ha dissenyat un centre d'innovació anomenat provisionalment "Atlantic Gastronomy Center", en què s'inclou una estratègia formativa que permeti cobrir les necessitats del sector en matèria gastronòmica i d'especialització en els diferents àmbits de la cadena de valor de la gastronomia insular.



LLIBRE HALAR, CUINA GITANA A CATALUNYA

Alícia ha elaborat un estudi i ha recopilat coneixement al voltant de la cuina de la comunitat gitana, en commemoració a la seva arribada a terres catalanes, ara fa 600 anys. Aquest projecte va néixer de la coordinació entre la Fundació Alícia i el Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya. El llibre és el resultat del treball conjunt amb les comunitats gitanes residents a diferents províncies catalanes i d'orígens diversos, que inclou més de 30 receptes, relatades i identificades com a més significatives.

Durant el transcurs del 2019 s'han dut a terme presentacions del llibre amb demostracions culinàries per tot el territori català, amb una assistència de 295 persones i un total de 500 exemplars de llibres repartits.



LLORET DE MAR

En coordinació amb l'Ajuntament de Lloret de Mar i els gremis de restauració i hostaleria del municipi, la Fundació Alícia desenvolupa, des de fa dos anys, una estratègia de posicionament global de la gastronomia de Lloret de Mar com a factor d'identitat.

S'ha dut a terme un estudi de detecció d'oportunitats, contextualització, definició i reforçament de les identitats gastronòmiques presents a Lloret de Mar. Enguany s'han desenvolupat actuacions referents al posicionament de la restauració lloretenca en el vessant de la salut i en la implantació de la cuina dels americanos com a concepte i símbol identificador de la gastronomia local.



TREMP: CUINA DE BOSC I ACOMPANYAMENT A LA INNOVACIÓ

El treball desenvolupat entre Alícia i l'Ajuntament de Tremp, de manera continuada des del 2014, es pot considerar un cas d'èxit com a estratègia de promoció d'un territori a través de l'agroalimentació. El 2019, la feina s'ha centrat a explorar les possibilitats de la cuina basada en els recursos dels boscos del Pallars. Aquest coneixement s'ha traspassat als restauradors i petits productors de la comarca per dotar de valor diferencial la seva feina i producció, i s'ha introduït una marca de cuina identitària al territori.

A més, la Fundació ha assessorat i acompanyat emprenedors, productors i petites empreses de la zona, que volen innovar en l'àmbit alimentari, ja sigui per salut, sostenibilitat, tendències o qualitat organolèptica.



RECEPTARIS HISTÒRICS 7 PORTES

Alícia col·labora en la investigació i la redacció de la col·lecció "Receptaris Històrics de Cuina Catalana", del Restaurant 7 Portes de Barcelona. És un projecte de recerca, recuperació, estudi, i edició crítica dels receptaris més importants de la història de la cuina catalana, de la mà de la Editorial Barcino.

Aquest projecte té la finalitat de posar aquest coneixement a l'abast dels investigadors i la societat en general, i mostra l'evolució, les transformacions i les continuïtats de la cuina catalana. L'anàlisi d'aquests textos i receptes aconsegueix donar una perspectiva de l'evolució de la societat, i aclareix l'origen de les pràctiques culinàries, costums gastronòmics i culturals.



DEL NEOLÍTIC A LA TAULA

Per encàrrec de la Universitat d'Oxford i amb la col·laboració del doctor Juanjo García Granero, es va dur a terme un estudi sobre unes restes arqueològiques trobades en jaciments repartits en diferents zones del món. S'han interpretat aquestes restes com a receptes, tipus d'ingredients i coccions, i s'han descobert els recipients utilitzats durant aquest període de la història, ara fa més de 6.000 anys. Amb aquest coneixement s'han desenvolupat tallers de cuina al Museu d'Història de Catalunya per acostar i explicar al públic la vida diària de les poblacions neolítiques i la seva relació amb el menjar i l'entorn.



EL MATÓ DE PEDRALBES

Alícia ha treballat en un projecte de documentació del mató de Pedralbes amb l'objectiu d'inventariar-ne la recepta, d'origen desconegut, tot i que es troben algunes referències de menges semblants a l'edat mitjana, i concretament del mató de Pedralbes al segle XIX. La comunitat de religioses, úniques coneixedores de la fórmula, conscients del risc que la recepta es perdi, n'han volgut facilitar la preservació.

La tasca de la Fundació Alícia, conjuntament amb el Monestir de Pedralbes de Barcelona, ha consistit a elaborar un exhaustiu treball de documentació històrica i patrimonial de la recepta, la validació i l'adaptació, i el plantejament d'una sèrie d'estratègies per realçar-la i acostar-la al públic.



PALAMÓS PEIX

S'ha treballat amb l'Ajuntament de Palamós en la conceptualització i el disseny d'una estratègia de posicionament basada en la gastronomia, amb l'objectiu de donar visibilitat al peix de llotja i fomentar-ne la compra i el consum al mateix municipi. A més, s'han proposat algunes línies amb què la marca "Palamós Peix" hauria de posicionar-se per divulgar i donar visibilitat al producte.



GUIA DEL MATÓ DE MONTSERRAT

El mató de Montserrat és un producte amb una història que l'avalua i el vincula molt estretament al monestir de Montserrat i a les dinàmiques productives dels municipis propers. Alícia, en col·laboració amb el Consell Comarcal del Bages, ha desenvolupat una part dels continguts i les receptes d'aquesta guia, en què se n'explica la història, les propietats i els usos a la cuina.





EXPLORACIÓ CULINÀRIA DE PRODUCTES VEGETALS

Alícia ha treballat per crear coneixement, tant teòric com culinari, sobre el món vegetal. Aquesta contextualització ha permès treballar diferents productes vegetals per donar solucions als consumidors amb un interès creixent a reduir el consum de carn, independentment dels motius que comportin aquests canvis d'hàbits (per salut, sostenibilitat...).

Aquesta recerca s'ha centrat a idear i contextualitzar propostes vegetals innovadores que puguin substituir bona part de l'oferta de productes carnis similars i de gran consum. S'han fet reformulacions d'algunes de les propostes per aconseguir un producte òptim també durant la fase d'industrialització.



GELATS NUTRICIONALS

La falta de gana i, per tant, la ingesta insuficient de nutrients és una conseqüència de situacions patològiques, com ara tumors i el tractament amb quimioteràpia; l'anorèxia pròpia de l'envelliment; el dolor quan es mastega i s'empassa, provocat per cirurgies maxil·lars; altres afectacions de la part alta de l'aparell digestiu, o la inapetència pròpia de l'hospitalització.

S'ha evidenciat que alguns aspectes socials de l'alimentació i la qualitat de vida dels pacients amb desnutrició podrien millorar gràcies al consum de gelats com a suplementos nutricionals. Alícia ha desenvolupat una gamma de gelats com a complementos hipercalòrics i hiperproteics amb l'objectiu de posar a disposició de persones amb falta de gana o en risc de desnutrició alternatives plaents i atractives per cobrir les seves necessitats nutricionals.



TEXTURES DE GELATS

Alícia ha col·laborat amb l'empresa General Mills per idear i estudiar diferents textures en el món dels gelats a través de la reformulació de les seves bases, l'ús d'ingredients amb diferents funcionalitats o l'aplicació de tècniques. L'objectiu ha estat innovar en diferents textures no utilitzades fins ara en aquest sector i desenvolupar prototips per facilitar-ne la fase d'industrialització.



ELABORATS VEGETALS

Conjuntament amb ATADES (Asociación Tutelar Aragonesa de Discapacidad Intelectual), que té un centre dedicat a l'agricultura ecològica, s'han desenvolupat noves propostes culinàries d'elaborats vegetals. Enguany s'han treballat productes com ara conserves de fruita i verdura de temporada, cultivades als seus horts, per a la industrialització posterior. L'objectiu ha estat introduir el producte ecològic que es cultiva, de caràcter social i diferencial per fer-lo arribar al consumidor.





OPTIMITZACIÓ DE FARCITS DE PASTA

S'ha treballat en un projecte d'ideació i optimització de productes de pasta amb Aliments Onyar, entitat d'inserció laboral del Grup Fundació Ramon Noguera, que té com a missió garantir la qualitat de vida de les persones amb discapacitat intel·lectual.

En aquest projecte, Àlícia ha assessorat per innovar i millorar organolèpticament farcits per a pasta fresca, especialment el gust i la textura, seguint els criteris nutricionals i de sostenibilitat marcats des d'Àlícia.



QUARTA I CINQUENA GAMMA DE PEIX CONGELAT

Durant el 2019 s'ha continuat el treball de productes de peix congelat de quarta i cinquena gamma, iniciat amb Globalimar. S'ha dut a terme una nova línia de preparats congelats a base de peix, marisc, verdures i salses, i s'ha promogut preparacions tradicionals i saludables amb arròs i sopes. Aquests productes, destinats als sectors Horeca i al detall, volen facilitar el consum de peix de manera ràpida i senzilla a través de la cocció al microones, sense necessitat d'invertir-hi gaire temps.



SNACKING: TENDÈNCIA DE CONSUM A L'ALÇA

Els ritmes de vida accelerats, el poc temps disponible i la tendència a buscar productes cuinats fa que el sector dels *snacks* sigui un àmbit potencial d'innovació. Durant el 2019, Alícia ha treballat en diversos projectes de desenvolupament de productes de *snacking* com a solucions saludables, pràctiques i adaptades a les necessitats del consumidor.

- ✧ Juntament amb l'empresa Concaromis, s'han desenvolupat prototips culinaris de *snacks* amb safrà per donar sortida a aquest producte local i de proximitat, cultivat a la Conca de Barberà.
- ✧ S'han ideat i conceptualitzat prototips culinaris de *snacks* amb un alt contingut de proteïnes a partir de matèries primeres d'alt valor nutricional, com el pollastre o la tonyina. El resultat són bases de *snacks* que siguin fàcils d'identificar pel consumidor final.



OBSERVATORI DE TENDÈNCIES I NOUS PRODUCTES

Alícia disposa de l'Observatori Permanent de Tendències, que té l'objectiu de conèixer les darreres tendències en alimentació, detectar nínxols d'innovació i visibilitzar solucions a necessitats no cobertes del consumidor. En aquest aspecte, la Fundació, com a centre de recerca, té la necessitat de saber què passa al món respecte a l'alimentació i tot el que està relacionat amb aliments, productes, cuines, cultures alimentàries, nutrició, necessitats del consumidor i moments de consum, entre d'altres.

Dins d'aquest projecte s'engloba la cerca de nous productes interessants per aplicar-los a la cuina i conèixer-ne les funcionalitats i les potencialitats. L'objectiu és detectar oportunitats a l'hora de crear nou coneixement i utilitzar-lo per enriquir els projectes que es duen a terme a la Fundació.



COMBINACIONS CULINÀRIES

Com a centre de recerca aplicat a la cuina, Alícia ha desenvolupat un estudi sobre les combinacions culinàries. S'hi planteja per què es combinen i com es combinen els aliments, quins són els factors que influeixen en aquest fet i s'hi estableix una metodologia i protocol de treball per fomentar el maridatge culinari. L'objectiu és que el mètode sigui d'utilitat per conceptualitzar i idear nous productes, desenvolupar noves combinacions i formulacions dins la indústria alimentària, generar coneixement tecnicoculinari per a nous ingredients, i crear noves receptes i noves ofertes gastronòmiques en restauració.

El 2019 aquesta metodologia ja s'ha aplicat per desenvolupar els continguts culinaris sobre combinacions d'ingredients japonesos dins de la cultura alimentària d'Occident. S'ha treballat en col·laboració amb el grup de restauració UDON per tal de crear coneixement i posar-lo a disposició del públic, siguin cuiners, professionals de la restauració o usuaris i aficionats a la cuina, a través d'un llibre que es publicarà el 2020.



METODOLOGIA CULINÀRIA PER DETECTAR AROMES

La Fundació Alícia ha aplicat una metodologia culinària pròpia per desenvolupar elaboracions atractives i identificables que permetin a la indústria crear aromes per millorar organolèpticament l'experiència alimentària del consumidor. Aquest tipus d'ingredients (aromes) són molt importants per fer recognoscibles certes elaboracions, destinades, per exemple, a l'alimentació de persones amb determinades patologies o per facilitar l'acceptació de productes de consum dietètic i nutricionalment necessaris.



SUBSTITUTS DE L'OU

L'increment del nombre de persones que trien opcions vegetarianes o veganes ha fet que s'obri una oportunitat per desenvolupar solucions alimentàries per a aquests col·lectius. Alícia ha ideat i ha desenvolupat productes substituïts de l'ou amb les mateixes funcionalitats, fàcils de produir industrialment i versàtils pel que fa a l'aplicació.





TALLERS I ACTUACIONS



TALLERS I FORMACIÓ

Es transfereix coneixement a entitats i tot tipus de públic mitjançant el format taller, tant per a professionals com per a usuaris, i s'organitza d'una manera lúdica i divulgativa.



La Fundació Catalunya La Pedrera disposa d'un ampli programa de tallers per a les escoles, un projecte didàctic confeccionat a partir dels currículums escolars que consta de visites i tallers per a tots els nivells educatius. El programa fa un èmfasi especial en els continguts procedimentals, és a dir, l'objectiu és que l'experimentació sigui la principal activitat d'aprenentatge. Aquesta és la característica diferencial dels tallers de cuina, alimentació i ciència, que es duen a terme a les instal·lacions d'Alícia.

A més, Alícia organitza **tallers a la carta**, els continguts dels quals s'adapten a les necessitats i requeriments dels assistents i es divulguen d'una manera demostrativa i participativa. Aquests tallers van destinats a empreses, centres, associacions i tot tipus de col·lectius que volen canalitzar el coneixement creat a Alícia. Aquests tallers, tant si s'efectuen a les instal·lacions d'Alícia com a les del sol·licitant, són una de les activitats de transferència amb més demanda i més èxit de la Fundació.



TALLERS D'EDUCACIÓ I PROMOCIÓ DE BONS HÀBITS

Accions de divulgació i demostració de cuina que tenen com a objectiu promoure bons hàbits entre la població infantil i adolescent, però també adulta. Contribueixen a fomentar una millora de l'alimentació present i futura de les persones i, en conseqüència, de la seva qualitat de vida.

TALLERS PER MILLORAR LA RESTAURACIÓ COL·LECTIVA I SOCIAL

Divulgació i transferència a cuiners i restauradors. Sessions culinàries demostratives orientades a millorar l'oferta culinària de la restauració col·lectiva i adaptar-la a les necessitats dels diferents tipus de comensals i les característiques d'edat i estat de salut que aquests puguin presentar.

TALLERS PER A CENTRES SOCIO SANITARIS I RESIDÈNCIES

Sessions culinàries demostratives per a professionals vinculats a l'alimentació d'hospitals, residències i centres socio sanitaris. Sessions demostratives referents a característiques de l'alimentació en funció de les necessitats dels diferents tipus de comensals i les seves particularitats alimentàries. La planificació dels menús o la dieta de textura modificada en són una matèria formativa destacada.

TALLERS PER A COL·LECTIUS AMB NECESSITATS ESPECIALS

Sessions adaptades als requeriments alimentaris de diferents tipus d'afeccions de salut o altres requeriments socials que calgui tenir en compte. Es presenten propostes culinàries per ajudar a millorar el dia a dia de persones afectades per patologies i tractaments específics. Aquest tipus de tallers s'adapten en funció de l'afecció i del tipus de destinatari: cuidadors, metges, afectats, personal sanitari i altres de relacionats amb cada situació.

TALLERS A MIDA PER A EMPRESES I ENTITATS DIVERSES

Formats a la mida de les necessitats d'empreses, centres, associacions i tot tipus de col·lectius que volen canalitzar el coneixement d'Alícia vinculant-lo a les seves pròpies necessitats o a les de les persones amb qui es relacionen.



ACTUACIONS DESTACADES



VII EDICIÓ DE LA FESTA ALÍCIA'T

Món Sant Benet, abril de 2019

Un any més, petits i grans han gaudit del grux d'activitats sobre alimentació i gastronomia que han tingut lloc durant la VII edició de la Festa Alícia't, la festa de la gastronomia de les comarques de Barcelona. Un cap de setmana intens i productiu amb la cuina fàcil, sana i divertida com a protagonista. Més de 150 activitats per a *foodies*, adults i famílies, que han inclòs tallers de cuina per a totes les edats; *show cookings* amb xefs de prestigi; demostracions gastronòmiques, espectacles i animació infantil; un gran mercat de productes agroalimentaris; visites especials al monestir, i el concert de rumba del grup Sabor de Gràcia, amb què es va tancar la jornada del dissabte.

Els visitants han pogut descobrir què es coïa a la cuina del prestigiós elBulli, han après trucs per fer unes bones crestes, han descobert els secrets de l'alimentació dels esportistes, han reproduït algunes receptes de l'època neolítica i han pogut escoltar els secrets de la cuina del mestre Carles Gaig, entre altres propostes.





CONGRÉS INTERNACIONAL DE PATRIMONI ALIMENTARI

Barcelona, maig de 2019

Juntament amb l'Observatori de l'Alimentació, Alícia ha organitzat per cinquè any consecutiu, durant els dies 19, 20 i 21 de juny, el Congrés Internacional "Patrimonios Alimentarios, Turismos y Sostenibilidades", a l'Auditori de la Fundació Catalunya La Pedrera.

La conferència inaugural va ser a càrrec de Josep Roca, d'El Celler de Can Roca, amb el títol "Geografia física i geografia humana. Sobre gastronomia i sostenibilitat". Cal destacar també la taula rodona "El que no es veu no existeix. Qui, què i com es difonen i comuniquen els missatges de valorització del patrimoni alimentari", moderada pel director de la Fundació, Toni Massanés, i la taula rodona "Polítiques públiques en favor de les cultures alimentàries", amb la participació del prestigiós sociòleg Jean-Pierre Poulain.

Prèviament al Congrés, el 18 de juny, es va dur a terme a la Fundació Alícia una jornada pràctica per crear un espai de transferència de coneixement i debat sobre experiències de professionals que es dediquen a la gestió, creació i manteniment dels recursos patrimonials alimentaris.



LAB DE SOSTENIBILITAT AL FÒRUM GASTRONÒMIC DE BARCELONA

Barcelona, novembre de 2019

El Fòrum Gastronòmic és un esdeveniment imprescindible per als professionals del món de la gastronomia. La Fundació Alícia ha esdevingut un col·laborador de primer nivell per a aquesta edició 2019, ja que hi ha aportat el coneixement i l'expertesa per incrementar l'excel·lència de l'esdeveniment i l'aposta per la sostenibilitat vinculada a l'alimentació.

Com a col·laborador en sostenibilitat, Alícia ha organitzat i moderat tres sessions del Fòrum Lab:

- ✧ "El menjar del futur. Aliments de la terra". Amb la participació de la investigadora Marta Guadalupe, el xef Xavier Pellicer i el pastor Jaume Montanuy.
- ✧ "El menjar del futur. Aliments del mar". Amb la intervenció del biòleg marí i pesquer Josep Lloret; el xef de la Fundació Alícia Marc Puig-Pey, i Cristina Caparrós, directora executiva i fundadora de La Platjeta i Cap a Mar de Barcelona.
- ✧ "Com fer que la sostenibilitat sigui sostenible (econòmicament)". Amb la intervenció d'Anna Gallart, tècnica d'Ensenyament del Consell Comarcal de l'Alt Urgell; Susanna Aragón, xef del Cèntric Gastrobar; Manel Casanovas, xef del Restaurant El Miracle, i Ferran Barreiro, xef del Restaurant Lasal del Varador.



CIÈNCIA AFTERWORK: DIETA CETOGENICA

Barcelona, desembre de 2019

Presentació del treball que Alícia ha dut a terme en referència a la dieta cetogènica al llarg del 2019. Aquest projecte va ser presentat en una sessió del Ciència Afterwork a La Pedrera, el 17 de desembre, i té en la innovadora “mescla KetoAlícia” i una pàgina web amb tots els continguts lliures i accessibles els seus màxims exponents. Aquesta sessió de Ciència Afterwork ha servit per presentar la nova pàgina web en tres idiomes (català, castellà i anglès), que ha impulsat la Fundació Catalunya La Pedrera, i en què es trobaran tots els continguts disponibles: <http://ketoalicia.fundaciocatalunya-lapedrera.com/>

Es tracta d'una eina útil i intuïtiva que, d'una manera senzilla, permet als familiars dels afectats tenir accés a receptes i informació relacionada amb l'aplicació de la dieta cetogènica.



CENTENARI DANONE

Barcelona, maig de 2019

El 8 i 9 de maig, al Barcelona Centre Disseny, Danone va commemorar el centenari amb unes jornades en què es va debatre sobre el futur de l'alimentació, la salut i el planeta.

Amb el títol “The Love Behind Food Summit”, es van reunir experts de primer nivell per debatre sobre els reptes i les tendències de l'alimentació, la importància de la microbiota per a la salut intestinal i com la tecnologia ha canviat la manera de menjar. La participació de la Fundació Alícia va ser una ponència realitzada pel director, Toni Massanés, amb el títol “Parlem d'alimentació. Què significa menjar bé?”.



SETMANA DEL COR

Madrid, setembre de 2019

Durant la setmana del 25 al 29 de setembre a Madrid es va celebrar la Setmana del Cor, que promou la Fundación Española del Corazón. L'objectiu és promoure un estil de vida saludable i divulgar la prevenció cardiovascular, i s'hi duen a terme activitats per millorar la salut cardíaca de la població i conscienciar tothom de la importància de cuidar-nos per gaudir d'un cor feliç.

En col·laboració amb Vifor Pharma, Alícia va participar en l'esdeveniment amb un taller demostratiu sobre alimentació i cuina cardiosaludable. L'actuació es va centrar a mostrar els aspectes bàsics per gestionar una alimentació equilibrada, es va fer èmfasi en les condimentacions baixes en sal i se'n van exemplificar els continguts a través de receptes i estratègies culinàries.



FUNDACIÓN PARA LA DIABETIS.

EDULCORANTS A LA CUINA

Madrid, octubre de 2019

En el marc d'una reunió tècnica organitzada per la Fundación para la Diabetes a Madrid, Alícia va fer una ponència sobre els edulcorants artificials a la cuina. Per a les persones amb diabetis, aquests poden ser una alternativa als sucres per reduir l'impacte sobre els nivells de glucosa a la sang.

No obstant això, l'ús d'aquests edulcorants causa certa controvèrsia entre científics i consumidors. Tot i que es tracta de substàncies autoritzades, a llarg termini la percepció del consumidor vers aquests productes es pot veure alterada. L'objectiu va ser aprofundir en el coneixement actual sobre els edulcorants i la relació que tenen amb la salut, especialment de les persones amb diabetis, així com l'ús i les evidències sobre la salut i l'ús i l'aplicació que tenen aquests productes.





MADRID FLAVOUR DAY
Madrid, octubre de 2019

Flavour Day és un esdeveniment professional internacional dedicat al sector de les aromes, organitzat per l'Associació Espanyola de Fragàncies i Aromes Alimentàries, i amb un fil conductor: “El paper de les aromes en el futur d’una alimentació saludable i sostenible”. La vuitena edició del Flavour Day va reunir diferents col·lectius relacionats amb el món de les aromes, empreses del sector de l’alimentació, autoritats sanitàries i agroalimentàries i associacions tècnico-professionals.

En aquest context, Alícia va participar en la jornada en qualitat de centre expert en alimentació saludable i sostenible, i hi va aportar una ponència de la doctora Elena Roura, directora tècnica de la Fundació Alícia, amb el títol “Els reptes d’una alimentació saludable”.



IV CONGRÉS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA
Las Palmas de Gran Canaria, novembre de 2019

El 15 i 16 de novembre es va celebrar a Las Palmas el IV Congrés Veterinari de Seguretat Alimentària de les Canàries, que té lloc cada dos anys i en el qual participen professionals de l’àmbit de la seguretat alimentària, tant veterinaris com altres professionals sanitaris i tècnics de qualitat. En l’edició del 2019 es van tractar tres blocs temàtics: riscos alimentaris, alimentació i salut, i tècniques culinàries.

Alícia va participar en el Congrés amb la ponència de la gastrònoma de la Fundació, Ana Lobato, sobre la cocció a baixa temperatura, els riscos i com controlar-los, en què va abordar també els perills microbiològics que poden presentar aquest tipus d’elaboracions.



CONGRÉS "GASTRONOMÍA Y SALUD"
Saragossa, novembre de 2019

El V Congrés "Gastronomía y Salud" és un esdeveniment organitzat pel diari *Heraldo de Aragón* i l'empresa Araven, SL. L'objectiu és mostrar els últims avenços en recerca i tecnologia, les novetats en productes alimentaris relacionats amb la gastronomia saludable i les demostracions de xefs que treballen a la cuina l'àmbit de la salut.

Alícia va participar en el Congrés de Saragossa amb una ponència i una demostració culinària sobre estratègies alimentàries, a través d'un receptari perquè les persones amb deteriorament cognitiu puguin continuar cuinant autònomament el màxim temps possible. La ponència d'Alícia va ser a càrrec de la dietista nutricionista Fabiola Juárez i del xef David Gil.



FIRA DE L'OLI DE LES BORGES BLANQUES
Les Borges Blanques, gener de 2019

Alícia ha participat en la 56a Fira de l'Oli de les Garrigues, un certamen que acosta al públic el producte per excel·lència de la comarca de les Garrigues, l'oli d'oliva. Com a entitat agermanada, la Fundació ha assistit als actes protocol·laris i institucionals d'aquesta reconeguda festa, i ha dut a terme una ponència divulgativa dels productes de proximitat, en què ha promogut i reivindicat l'oli d'oliva verge extra, un dels productes emblemàtics i de qualitat del sector primari català i espanyol.





BIENNAL CIUTAT I CIÈNCIA DE BARCELONA

Barcelona, febrer de 2019

La Fundació Alícia va reunir a La Pedrera de Barcelona experts en nutrició, antropologia i comunicació per debatre i reflexionar sobre com la ciència ens pot ajudar a menjar millor. L'activitat es va emmarcar en els actes que la Biennial Ciutat i Ciència va programar a Barcelona del 7 a l'11 de febrer. La taula rodona, que es va celebrar el divendres 8 de febrer amb la participació de la doctora Elena Roura, directora científica de la Fundació Alícia; el doctor Jesús Contreras, catedràtic emèrit en Antropologia, i la periodista científica Cristina Sáez, va ser moderada pel director de la Fundació Alícia, Toni Massanés.

El 7 de febrer Alícia també va ser present a la Ideatò, sobre alimentació sana i sostenible, i va participar en una jornada de treball amb un grup de 100 estudiants, que van col·laborar per resoldre diversos reptes sobre alimentació i vida saludable.



PRESENTACIÓ DEL LLIBRE

LA FESTA DE L'ARRÒS

Sant Fruitós de Bages, febrer de 2019

Beneït arròs, arròs agermanat o arròs de La Sagrera són diferents plats fets amb arròs, que formen part de l'origen i l'evolució d'aquest aliment. Una menja que sembla que té un origen força antic, de quan es donava menjar als pobres el diumenge primer de Quaresma, i que des de fa més de 100 anys és l'eix central de la Festa de l'Arròs a Sant Fruitós de Bages.

En aquest context, l'Ajuntament de la població, en col·laboració amb la Fundació Alícia, ha impulsat l'edició d'un llibre que suma continguts gastronòmics específics i testimonials, que permeten identificar les singularitats vinculades a la festa i, també, propostes gastronòmiques relacionades amb l'evolució d'aquest àpat. El receptari es va presentar el 3 de febrer a l'espai Nexe del municipi, amb la implicació del xef Marc Puig-Pey i l'antropòleg Joan Ribas, de la Fundació Alícia.





III JORNADA DE NUTRICIÓ EN EL PACIENT RENAL

Sant Cugat del Vallès, juny de 2019

Alícia va participar en la III Jornada de Nutrició en el Pacient Renal, organitzada pel Servei de Nefrologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya i el Grup de Treball de Nutrició en la Malaltia Renal Crònica, de la Societat Catalana de Nefrologia, i avalada per la Fundació Espanyola de Diàlisi, entre altres entitats.

La Jornada anava dirigida a metges nefròlegs, infermeria de nefrologia, nutricionistes, dietistes, endocrins i altres professionals de la salut. S'hi van presentar diferents ponències: "Microbiota intestinal i malaltia renal crònica", pel doctor Francisco Guarner, de l'Hospital Vall d'Hebron; "Aliments fermentats, tendència o salut?", per la gastrònoma de la Fundació Alícia, Ana Lobato; "Nous patrons dietètics per al control del potassi a l'ERC", per la dietista nutricionista de l'Hospital Clínic de Barcelona Bàrbara Romà, i "Novetats en bioimpedanciometria per a diagnòstic de malnutrició i sarcopènia", per la doctora Marta Arias, del Servei de Nefrologia de l'Hospital Clínic de Barcelona.



INSÒLIT, PRODUCTES DE LA TERRA I TEATRE

Tordera, setembre de 2019

La Fundació Alícia es va aliar amb el Teatre Clavé i l'Ajuntament de Tordera per donar vida al projecte Insòlit. Es tracta d'una representació teatral insòlita, que, a banda d'experimentar amb els límits de la representació artística, vol promocionar els productors i els productes de km0 i proximitat de la zona, així com els comerços i artesans locals mitjançant la cultura i la innovació.

El treball de la Fundació Alícia a l'espectacle es va centrar a dissenyar un menú personalitzat i realçar la creativitat i la recerca gastronòmica, al servei d'un espectacle escènic transdisciplinari i multisensorial, que fa lluir els valors dels productes de la terra de Tordera.



JORNADES GASTRONÒMIQUES DEL CAMÍ IGNASIÀ

Manresa, novembre de 2019

Manresa va acollir el 22 i 23 de novembre les III Jornades Gastronòmiques del Camí Ignasià, amb la voluntat d'acostar als ciutadans el tram català d'aquest recorregut i les seves particularitats vinculades als productes agroalimentaris i la gastronomia. La Fundació Alícia, juntament amb l'Ajuntament de Manresa, és una de les entitats organitzadores i assessores de la proposta gastronòmica, que s'emmarca dins del projecte "Manresa 2022".

L'acte inaugural de les Jornades, titulat "D'Ignasi a Ignasi", va incloure la ponència de Josep Huguet, historiador, i Toni Massanés, director de la Fundació Alícia, que van explicar les singularitats principals de la Manresa medieval que va conèixer Ignasi de Loiola fins a arribar al cuiner Ignasi Domènech, que va posar Manresa al mapa gastronòmic europeu del segle XIX-XX.

Un dels plats forts de les Jornades es va celebrar a la Sala Petita del Teatre Kursaal de Manresa: "La cuina i patrimoni del Camí Ignasià: paisatges, productes agroalimentaris i gastronomia. *Show cooking* i degustació", un recorregut gastronòmic amb parada a restaurants de prestigi reconegut. També es va organitzar l'acte: "Tast de vins del Camí Ignasià: paisatges, terres, música i poesia".



X JORNADA ASSOCIATIVA HOSPITALÀRIA

Girona, desembre de 2019

Alícia ha participat en la X Jornada Associativa Hospitalària de Catalunya, celebrada a Girona. Aquesta jornada va ser organitzada per La Unió Associació d'Entitats Sanitàries i Socials, que és una associació empresarial de referència en el sector sanitari i social.

Toni Massanés, director de la Fundació Alícia, va participar en la Jornada amb la conferència "Una nova societat, una nova cuina", en què ha fet un repàs als estils de vida, les modes, les possibilitats tecnològiques i els hàbits que han configurat la manera de menjar d'avui en dia. Va fer èmfasi en la necessitat de fer una cuina saborosa, sostenible i saludable al servei de les necessitats de les persones.



RECEPTARI UN MAR RIC I SABORÓS

Món Sant Benet, desembre de 2019

La Fundació Alícia ha acollit el Grup d'Acció Local Pesquer de la Costa Brava, que ha donat forma a la publicació *Un mar ric i saborós*. Es tracta d'un receptari per promoure espècies pesqueres que ara per ara tenen poc valor comercial, però que han estat presents en les cuines més tradicionals del Mediterrani. Durant la jornada de presentació, la Fundació Alícia ha elaborat i ha presentat una selecció d'aquestes receptes.

El projecte del Grup d'Acció Local Pesquer coincideix amb una de les línies de treball de la Fundació Alícia, que treballa per impulsar el peix de proximitat i fomentar-ne el consum a la restauració, i de manera específica a la restauració col·lectiva.



CURS APLICAT DE R+D+I CULINÀRIA

MÈTODE ALÍCIA

Amb la voluntat de contribuir a perfeccionar el potencial humà existent en tot l'àmbit d'actuació de l'entitat i convençuts de la importància que tenen el progrés científic, la investigació i la creativitat per al desenvolupament de la societat, la Fundació Alícia organitza anualment tres convocatòries del "Curs aplicat de R+D+I culinària. Mètode Alícia".

Aquest curs té com a finalitat contribuir a millorar la qualificació professional i acadèmica d'estudiants i professionals de tot el món que cursen o tenen estudis superiors i universitaris relacionats amb la cuina, la salut i l'alimentació i el patrimoni gastronòmic i alimentari dels territoris.

S'hi proporciona el mètode en investigació culinària per ajudar que tothom mengi millor, i els continguts es presenten de manera que els estudiants i professionals puguin adquirir el coneixement que s'ajusti més bé a les seves capacitats i potencial, per obtenir-ne el màxim profit. Permet la participació en la recerca aplicada a productes i processos culinaris, en projectes teòrics i pràctics relacionats amb alimentació i salut i també en treballs relacionats amb el patrimoni gastronòmic dels territoris.

S'ofereix un total de nou places per a cadascun dels tres períodes realitzats durant l'any: del gener al març, de l'abril al juliol i del setembre al desembre.





ESTUDIANTS DURANT L'ANY 2019

Alba Ribalta Canudas	Espanya	Judit Balasch Costa	Espanya
Andrea Irigoyen Irurzun	Espanya	Kumail Doctor	Índia
Ángel Antonio de Sousa Moreno	Mèxic	Larissa Larsens Rodrigues	Brasil
Clara Abarca Rivas	Espanya	Laura Carolina Salazar Lizarazo	Colòmbia
Cristina Vall Zamora	Espanya	María de los Ángeles Hernández	Argentina
Dafne Luz Carmen Álvarez Ruiz	Mèxic	Mariona Fortuny Chinchilla	Espanya
Fernanda Brasileiro Almeida Passos	Brasil	Micaela Añon Suárez	Argentina
Francesc Baudilio Guerrero	Espanya	Núria Estrem Nolla	Espanya
Gina Ribalta Pineda	Espanya	Othman Alberto Aguirre Ladino	Colòmbia
Ignacio de Tomás Lombardía	Espanya	Raquel Rodríguez Hernández	Espanya
Jorge Alejandro Pérez Luque	Mèxic	Samia Lourdes Kassis	Argentina
José Irving Ochoa Espinoza	Perú	Sofia Veiga	Argentina
Juan Sebastián Tovar Tovar	Colòmbia	Tania Elizabeth Coria Peralta	Mèxic

IMPACTE SOCIAL

3.972 EDUCACIÓ I PROMOCIÓ DE BONS HÀBITS

Programa TAS ("Tu i Alícia per la salut")
Col·legi Oms i de Prat
Ajuda en Acció
Xics Gastronòmic – Actuació escoles de Platja d'Aro
Tallers Tibidabo
Càritas – Creu Roja

360 FORMACIÓ UNIVERSITÀRIA I PREUNIVERSITÀRIA

Universitat de Califòrnia – Study Abroad, curs de patrimoni
Grau en Ciències Culinàries i Gastronòmiques al CETT
Accions a preuniversitaris
Curs aplicat de R+D+I Culinària. Mètode Alícia
Màster en Envel·liment i Salut – Universitat Rovira i Virgili

8.367 TALLERS DIVERSOS SOBRE ALIMENTACIÓ

Tallers d'innovació, cuina i continguts vinculats. A mida
Tallers de cuina, alimentació i salut. A mida
Tallers de bons hàbits per a personal d'entitats.
Tallers per a col·lectius amb necessitats especials
Tallers per a residències i centres sociosanitaris

32.500 GRANS ACTUACIONS

"Benvinguts a Pagès"
Festa Alícia't



TOTAL
BENEFICIARIS
DIRECTES
48.839

3.640 MILLORA DE LA RESTAURACIÓ COL·LECTIVA I SOCIAL





alícia

Fundació Alícia, Alimentació i Ciència

Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
93 875 94 02
info@alicia.cat



www.alicia.cat