
Alumna: Paula Llovera Altisent

Tutora: Adela Laguna

El camí de l'alimentació

Presentació

Vaig decidir que el tema principal del meu treball de recerca fos el vegetarianisme, ja que fa cinc anys vaig fer un canvi en la meva dieta; concretament, soc ovolacto-vegetariana. D'aquesta manera vaig començar a investigar i buscar informació sobre aquesta «filosofia de vida» fins que vaig tenir l'oportunitat de gaudir d'una visita guiada a l'obrador del restaurant Teresa Carles a Bell-lloc d'Urgell. Allí va ser on realment vaig trobar allò de la qual cosa volia obtenir més informació, el kombutxa. La Teresa em va explicar que aquest era el producte que hi havia de moda en l'actualitat i així em va compartir el llibre amb el qual es va inspirar per crear aquesta beguda.

El meu objectiu amb aquest treball és conscienciar tota la gent d'allò que mengem, de l'impacte de les nostres accions i de quina és la nostra petjada en aquest món, perquè així puguin prendre la decisió de seguir aquest camí, tal com ho vaig fer jo un dia del qual mai no em penediré.

Metodologia

El meu treball es divideix en dues parts, la teòrica i la pràctica. La part teòrica consta dels apartats següents: què és el vegetarianisme, la diferència entre el veganisme i el vegetarianisme, els tipus de vegetarians/es que existeixen, els principals motius



pels quals la gent decideix començar a seguir aquesta dieta, com ha de ser aquesta transició d'omnívora a vegetària/ana, les propietats que ens aporten els vegetals, els beneficis i els possibles dèficits que ens pot aportar el vegetarianisme, quins tipus de proteïna vegetal processada hi ha, les begudes vegetals i, per acabar, de cara a les noves tecnologies, les *influencers* d'Instagram que segueixen aquesta dieta i apps que ens poden ser útils per facilitar el seu seguiment.

La segona part, la pràctica, l'he dividida en dos apartats, en el primer realitzo una recerca de tota la història de la Teresa Carles i dels seus restaurants, així com de totes les marques que tenen en venda en l'actualitat, i en l'altre descobreixo un nou producte anomenat kombutxa i explico com s'elabora i de quins tipus n'existeixen a la seva botiga en línia.

Cos del treball

En la part teòrica he explicat el concepte de vegetarianisme per entrar en situació en el treball. A continuació he aclarit la diferència entre el vegetarianisme i el veganisme, ja que la societat sol confondre aquests dos conceptes. Tot seguit he explicat els principals motius pels quals la gent decideix començar aquesta dieta basada en vegetals i llegums i com ha de ser la transició d'omnívora a vegetària/ana (que és molt important que es faci amb l'ajuda d'un/a nutricionista), juntament amb les propietats que podem obtenir dels vegetals segons el seu color. He explicat també els punts més importants, que són els múltiples beneficis i els possibles dèficits que comporta seguir aquesta dieta i amb quines proteïnes vegetals processades podem substituir aquestes mancances (tofu, seitan i soja). Finalment, en la part tecnològica, he realitzat una recerca de les *influencers* d'Instagram més significatives per a la societat que també segueixen aquesta dieta, on comparteixen amb els seus seguidors els seus pensaments i també hi podem trobar unes quantes receptes que ens poden ser útils. Finalment, també hi he afegit unes quantes apps que ens poden facilitar el seguiment d'una dieta vegetariana, ja que hi podem trobar idees i ingredients per a una dieta saludable, podem saber d'on prové cada aliment i fins i tot quants restaurants podem trobar que ofereixin aquesta dieta en el seu menú per facilitar la seva ingesta.

Per altra banda, en la part pràctica volia centrar-me en la gastronomia vegetariana i així em vaig topar amb la Teresa Carles, una xef de les terres de Lleida (Algerri) molt coneguda arreu del món ja que molts dels seus plats estan inspirats en cultures d'altres països. Tal com he dit, vaig tenir la gran oportunitat de gaudir d'una visita guiada a l'obra de la Teresa Carles i allí em van ensenyar com elaboren els productes i els aliments per després portar-los als seus restaurants i oferir-los directes al plat. Així doncs, explico la seva història i com ha anat evolucionant la seva marca actual: Flax&Kale. Va ser llavors quan em vam ensenyar el nou producte que està arrasant

als mercats, el kombucha, un refresc natural a base de te, probiòtic i amb una multitud de propietats saludables. Per tant, també explico en què consisteix el kombutxa, la seva elaboració i el suport nutricional que ens pot aportar la seva ingesta. A més a més, he dut a terme un recull de fotografies durant la visita a l'obrador.

Conclusions

Com a conclusió d'aquest treball he pogut arribar a l'origen d'un producte que desconeixia i pel qual em vaig interessar gràcies a la Teresa Carles, el kombutxa, una beguda que actualment està tenint molt d'èxit. Alhora, he après nous conceptes sobre la dieta vegetariana que no sabia, així com els possibles dèficits que puc tenir i com solucionar-los.

Pel que fa a la part pràctica, em sento molt afortunada d'haver pogut assistir a una visita guiada a l'obrador de la Teresa Carles i haver tingut l'oportunitat de parlar amb ella. Tot això ha fet que cada dia que realitzava aquest treball estigués més orgullosa de seguir aquest camí i d'haver pres aquesta decisió tan important per a mi. Espero que aquest treball serveixi també per conscienciar altres persones del fet que la millor opció és la dieta vegetariana, tant pel respecte cap als animals com per al medi ambient.

Bibliografia i webgrafia

LLIBRES: Bruna, C., (2019). *Camino a un mundo vegano*, Espanya, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. — Crum H., i LaGory A., (2016). *El gran libro de la kombucha*, Editorial Diente de León. WEBS: — <http://canalsalut.gencat.cat/web/content/_Vida_saludable/Alimentacio/Alimentacio_vegetariana/documents/informacio_vegetariana.pdf> — <<https://etselquemenges.cat/rebost/el-seitan>> — <http://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Begudes-vegetals/BEGUDES-VEGETALS.pdf> — <http://canalsalut.gencat.cat/web/content/_Vida_saludable/Alimentacio/Alimentacio_vegetariana/documents/piramide_vegana.pdf> — <http://canalsalut.gencat.cat/web/content/_Vida_saludable/Alimentacio/Alimentacio_vegetariana/documents/piramide_vegetariana_uve.pdf> — <<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/vegetarian-and-vegan-diets-q-and-a/>> — <<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vegetarian-vegan-children/>> — <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/vegetarian-and-vegan-eating>> — <<https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>> — <<https://ivu.org/definitions.html>> — <https://www.vozpopuli.com/economia-y-finanzas/vegano-moda-supermercados-aprovechan_0_1262874596.html> — <<https://terrablava.es/las-4-mejores-apps-de-comida-vegetariana/>> — <http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/els_aliments/les-begudes-vegetals/> — <<https://www.google.com/>>

search?q=flexivegetaria&rlz=1C1GGRV_enES864ES866&oq=flexivegetaria&aqs=chrome..69i57j0l7.5335j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8> – <<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio-vegetariana/>> – <<https://www.ticbeat.com/salud/5-aplicaciones-moviles-vegetarianos/>> – <<https://molsa.bio/wp-content/uploads/2018/11/libret-guia-vegetarianisme-web.pdf>> – <<https://flaxandkale.com/>>
