

Botigues que s'hi han adherit:

Celler de
"Cal Balcells"

Celler cal Balcells:
Plaça Sant Joan, 2
676 424 935

Supermercat
Sant Agustí

Supermercat Sant Agustí:
Sant Agustí, 66
93 806 77 63



Llegums Roca:
Sant Simplicí, 3
93 804 13 08



Fruites i verdures selectes
Pere Prat:
Pare Tous Soler, 26

RIBA

Drogueria Riba:
Pare Tous Soler, 12-20-24
93 803 23 68 / 93 805 42 67



Agro Igualada SCCL:
Portal, 4
93 803 09 17

L'ESPIGA

L'espiga
del C/ Sant Agustí:
Sant Agustí, 81
93 803 08 14

el halal

El Halal:
Sant Agustí, 90
630 124 478

Gual

Carnisseria Gual:
Plaça Sant Joan, 8-9
93 803 13 85



Port Lligat:
Rambla Sant Ferran, 42
93 804 06 68



Forn Alemany:
Plaça de la Creu, 3
93 803 16 85



Flor-Alba:
Alba, 23
93 803 17 20



Cal Passanals:
Alba, 11
93 803 08 83



Servimàtica Ventura:
Sant Domènec, 12-14
93 805 24 19

> El tast de productes es farà amb plats elaborats per l'alumnat i el professorat del Programa de Qualificació Professional Inicial d'Auxiliar d'hoteleria: cuina i serveis de restauració, de l'Escola Pia d'Igualada.

Organitzen:



St. Agustí
programa de millora del barri

> tradició i qualitat

Menja Sant Agustí

Mostra i tast de productes dels comerços de Sant Agustí

BOTIGUES AL CARRER
7 de març de 2009
C/ de Sant Simplicí

TAST DE
PRODUCTES A
1 EURO

Al barri de Sant Agustí trobareu establiments amb molts anys de tradició que us ofereixen una gran varietat de productes d'alta qualitat, molts d'ells elaborats de manera artesana, i també productes tradicionals d'altres països del món, especialment del Marroc amb productes com el te, el cuscús, la crema de sèsam, la crema de cacauet, pans i pastes àrabs, etc.

Degusteu-los i mengeu Sant Agustí.

Els llegums

es poden consumir de diferents formes: frescos com la mongeta verda, els pèsols o les faves, o bé secs com els cigrons, les mongetes i les llenties. Els llegums contenen pocs greixos i tenen un elevat contingut proteic, són rics en albúmina i hidrats de carboni, vitamines, minerals i fibra.

El pa

com a aliment bàsic de la nostra gastronomia, pot ser elaborat a mà i pot contenir diferents cereals. Podeu trobar el pa de pagès, la baguet, el pa integral, el llonguet, la xapata, el pa de Viena... que poden ser cuits en forns de llenya.

Les verdures i les hortalisses

fresques són aliments nutritius i saludables, rics en vitamines, minerals, fibra i substàncies d'acció antioxidant, i amb un baix contingut calòric. Són fonamentals per a la salut i indispensables per aconseguir una dieta equilibrada.

Les fruites

són un grup d'aliments necessaris per a la nostra salut i benestar, especialment pel seu contingut en aigua, fibra, vitamines -especialment la vitamina C- minerals i substàncies d'acció antioxidant. Trobareu fruita fresca de temporada, un gran assortit de fruita tropical i també fruita dessecada.

Les carns i els embotits

d'alta qualitat, elaborats de manera artesana com la llonganissa, el bull, la catalana, el fuet, la botifarra blanca, negra i crua, etc... us aportaran fòsfor i proteïnes, procedent de diferents animals: els porcs, dels xais o de la vedella de diferents procedències i amb denominacions d'origen. També contenen greixos, per la qual cosa cal consumir-los amb moderació.

Els formatges

són font de proteïnes i tenen un alt contingut en calci, fòsfor i potassi. Trobareu formatges per a tots els gustos: de vaca, de cabra, d'ovella... sec, tendre, curat, fresc, cremós,... groc, blanc, blau,... amb nous, amb pebre, amb fruita,...

L'oli d'oliva verge

de primera premsada en fred, com a aliment bàsic de la dieta mediterrània, conserva totes les seves propietats, les quals ens protegeixen de malalties cardiovasculars de la diabetis i de diferents tipus de càncer.

Els vins i els caves

han estat considerats els nèctars dels déus, com a acompanyament en els àpats. Tenen efectes antioxidants i ajuden a absorbir certes vitamines, entre elles la C i la E, molt important en la prevenció de les malalties coronàries. Es recomana un ús moderat de l'alcohol, és a dir no beure més de tres copes d'alcohol diàries en l'home i dues per a la dona.

La xocolata

un dels plaers gastronòmics més estesos pel món, procedeix de Mèxic. És un aliment tònic d'alt contingut energètic que estimula el sistema nerviós amb efectes similars a la cafeïna o la teïna, però amb menys intensitat. Els experts consideren que el consum del cacau en les diverses varietats és recomanable dins d'una dieta equilibrada i en quantitats moderades.