

HACKATHÒ GASTROLÀCTICA

PENSA EN BLANC



L'Institut Làctic de Catalunya és una organització sense ànim de lucre integrada per empreses i entitats del sector primari, la transformació industrial i la distribució de làctics. La seva missió és impulsar la **cultura làctica catalana** a través de la transferència de coneixements, la transparència informativa i la innovació en el sector.

Per això, l'Institut posa en valor el **patrimoni làctic català**, el **teixit agroalimentari** i una cuina basada en **productes de qualitat i proximitat**, destacant els làctics com a part fonamental d'una **dieta equilibrada i sostenible**.



HACKATHÒ GASTROLÀCTICA

PENSA EN BLANC



Fòrum del Formatge Artesà i Català
16 de Març de 2025
Girona

Institut Làctic de Catalunya
Escola Agrària del Pirineu
Finca de les Colomines, s/n
25712 Bellestar, Lleida

Visita el nostre web Institutlactic.cat
Comparteix la #HackathòGastrolàcticaLC a les teves XXSS
Contacta amb nosaltres a:
info@institutlactic.cat



Amb la col·laboració de:



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

SOM
GASTRO-
NOMIA

alícia



Generalitat
de Catalunya

CREATIVITAT VERSUS LACTOSA



La **lactosa** és el sucre natural present en la llet dels mamífers. Per tal de digerir-la, l'organisme necessita un enzim anomenat lactasa. Quan aquest manca, el cos no pot processar la lactosa adequadament, tot provocant malestars digestius.

Aquesta situació pot derivar en **dèficits de calci, magnesi i vitamina D** en aquelles persones que opten per evitar els productes làctics. Cal tenir en compte que en la població mediterrània, el percentatge de persones amb aquesta mancança és inferior al 20% i als països nòrdics pot arribar a ser inferior a l'1% (Anguita-Ruiz et al., 2020).

Les intoleràncies alimentàries, un dels grans desafiaments actuals

En el món de la nutrició i de la restauració, un dels grans desafiaments actuals és atendre les necessitats de les persones amb intoleràncies alimentàries, com per exemple la **intolerància a la lactosa**.

Els i les professionals de la cuina, en particular, i de l'alimentació en general, tenen el gran repte d'oferir experiències culinàries que puguin satisfer aquestes necessitats, **sense haver de sacrificar la qualitat, el sabor o el valor nutricional** dels plats que elaboren.

Actualment podem trobar moltes solucions alimentàries i gastronòmiques per a persones amb intoleràncies. **La creativitat i el coneixement dels ingredients són eines clau** per garantir

una oferta gastronòmica variada, saludable i saborosa per a tothom.

El gran repte gastrològic

El repte que es planteja als futurs professionals de la cuina, la nutrició i l'alimentació és aconseguir **una solució culinària que permeti combatre el dèficit nutricional derivat de la intolerància a la lactosa**, especialment pel que fa a la insuficient aportació de calci, magnesi i vitamina D. Una situació que sorgeix de la limitació en el consum de productes làctics.

Com a equip de treball i mitjançant l'enginy, el debat, la creativitat, la investigació i l'aplicació de tècniques culinàries, s'haurà de **dissenyar i crear un pla de menjars complet per a un dia**.

Aquest menú haurà de ser **tolerable per a persones amb problemes de digestió de la lactosa** i complir amb els estàndards nutricionals recomanats per a una persona adulta, tot garantint una proposta equilibrada, saludable i creativa. **Tots els àpats, hauran d'incloure com a mínim un làctic**.



Esmorzar: Ha d'incloure una beguda calenta o freda, acompanyada d'un plat principal.



Dinar: Ha de complir amb els requisits nutricionals per a un àpat equilibrat, acompanyat d'unes postres.



Sopar: Inclourà un puré, crema, o sopa amb guarnició.

MECÀNICA

El menú s'elaborarà utilitzant els recursos disponibles, aportats per l'organització, i explorant alternatives culinàries per compensar possibles dèficits nutricionals.

Caldrà justificar davant del jurat les elaboracions de cada una de les tres propostes presentades.

Així mateix, serà imprescindible explicar els arguments que inspiren el menú i fer-ne una exposició oral atractiva, amb un relat que connecti amb el jurat.

Finalment, es presentarà el dinar cuinat i preparat per a la seva degustació i valoració.

Podeu consultar les bases del repte al Web de l'Institut Làctic de Catalunya.

Els nostres
proveïdors
d'aliments



Bonpreu
Esclat

Cacaolat

caprabo

DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH

Llietara
Campiung

LLET NOSTRA

PROGRAMA

10:30-11:00 h

Arribada i acreditació dels participants.
(Espai Turòfil)

11:00-11:15 h

Presentació i benvinguda institucional.

11:15-11:45 h

GastroTalk motivador.

Jordi Reixach. Professor de creativitat i innovació del Culinary Institute of Barcelona (CIB)

11:45-12:10 h

Formació d'equips, explicació del repte i normativa.

12:10-14:10 h

Disseny i ideació de la proposta de menú.
(120 minuts)

14:10-14:15 h

Lliurament de propostes al Jurat.

14:30-17:45 h

Equip 1	14:30-16:00 h
Equip 2	14:45-16:15 h
Equip 3	15:00-16:30 h
Equip 4	15:15-16:45 h
Equip 5	15:30-17:00 h
Equip 6	15:45-17:15 h
Equip 7	16:00-17:30 h
Equip 8	16:15-17:45 h

17:45-18:30 h

Repàs i deliberació del Jurat.

19:00 h

Lliurament de premis.
(Escenari principal del Fòrum)