



# L'Espiga d'Or fa 35 anys

Un referent absolut en alimentació ecològica i macrobiòtica a Tarragona

“Estem contribuint al fet que Tarragona s'alimenti millor”. Marisefa Català fa més de tres dècades que es dedica a fomentar els bons productes alimentaris dins la cistella de la compra dels tarragonins.

Va arribar al món de l'herboristeria, la macrobiòtica, el vegetarianisme i l'alimentació ecològica de forma gairebé casual. Quan era jove, Marisefa, que segons les seves pròpies paraules “sempre he tingut uns quilos de més” va decidir formar part d'una associació anomenada *Peso Perfecto*, on la gent que volia aprimar-se es reunia una vegada a la setmana per rebre consells i dietes personalitzades de la mà d'alguns dietistes. Eren anys de la transició espanyola, del 1977 al 1980, quan Marisefa, que treballava

en un altre sector, va deixar la feina després del naixement de la seva segona filla. Els 2 anys sabàtics els va aprofitar per passar de ser una pacient de *Peso Perfecto* a convertir-se en una de les dietistes d'aquesta associació després de fer uns cursos amb diferents metges. Durant aquells mesos va viatjar constantment per la demarcació de Tarragona i va aprendre molt, recorda.

Amb la voluntat de continuar en aquell sector que havia descobert només uns anys enrera, Marisefa va decidir obrir la seva primera botiga, *Centro Internacional de Dietetica y Nutrición* que es va ubicar al carrer Baró de les IV Torres que va obrir les seves portes el 30 d'abril de 1980. “Els meus pares i els meus oncles em van ajudar

econòmicament a obrir el negoci que durant els tres primers anys no era rendible i necessitava els diners que guanyava el meu marit per mantenir-lo”. L'establiment estava especialitzat en productes d'herbolari i alimentació macrobiòtica i hi havia unes 200 referències. “Durant 10 anys vaig treballar-hi jo sola, i vaig gaudir molt del meu negoci”, afirma. Passada aquella dècada Mari-

«Vull donar les gràcies de tot cor als meus clients, sense ells no hauríem arribat on som»

sefa va tenir l'oportunitat d'ampliar el negoci amb la compra d'un traspàs a la Baixada Peixateria que s'anomenava *L'Espiga D'Or*. L'antic propietari va ser qui li va ensenyar a fer el pa integral i artesanal, a partir d'aquell moment aquell va ser un dels símbols del negoci. “Em llevava a les 6 del matí per fer pa i després despatxava fins a les 8 del vespre”, explica. Van ser 3 anys en què va mantenir obertes les 2 botigues anant a la tarda a Baró de les IV Torres que aleshores també va passar a anomenar-se *L'Espiga D'Or*. “És un nom molt bonic i me'n vaig enamorar de seguida”. Marisefa Català s'hi va deixar la

pell des del començament. No contenta de treballar 14 hores diàries i ser al capdavant de 2 negocis, els caps de setmana anava a Barcelona a aprendre cuina macrobiòtica de la mà de Mai Vives i Pérez Calvo. Un aprenentatge que va perllongar durant tres anys. “Només tenia un empleat a cada establiment. La veritat és que si ara ho pen-





D'Or es va ampliar amb la incorporació de la seva filla gran, Paula. "Estic contentíssima que les meves filles treballin amb mi i així continuïn la tasca que vaig iniciar fa 35 anys". "Sempre dic que és essencial tenir les tres filles juntes perquè és clar, la botiga no és sols una feina, és com una filla més", explica tot rient. Assegura que ha transmès la passió per L'Espiga D'Or a la Paula i a L'Elena i admet, això sí, que sense la seva mare no ho hagués pogut fer tot, perquè va ser ella qui la va ajudar amb les seves nenes.

Actualment ofereixen més de 4.000 productes d'herbodiètica, fitoteràpia, cosmètica bio, alimentació especialitzada i productes d'higiene personal i per la llar, tot ecològic

La botiga de 150m<sup>2</sup> va ser clarament insuficient quan el propietari del local va decidir fer obres i reduir l'espai. "Allò ens va obrir els ulls. Vam veure que havíem de trobar un local perquè el que teníem quedaria massa petit". Així fa un parell d'anys es van mudar al seu emplaçament actual, al carrer Rovira i Virgili núm. 7 on podia tenir-ho tot: obrador de pa i pizzes ecològic i fins i tot una cuina.

so era una feineda de por fer tot allò", admet. Al final va decidir unir els dos establiments en un de sol i va traslladar la seva activitat al carrer Rovira i Virgili núm. 7 on podia tenir-ho tot: obrador de pa i pizzes ecològic i fins i tot una cuina.

En aquella època, la filla petita de Marisefa, Elena, es va incorporar al negoci amb només 17 anys. Ella era l'encarregada de fer el pa i cuinar. Van començar a fer tallers per ensenyar a la gent la cuina vegetariana i macrobiòtica i a elaborar menjar per emportar, de fet van ser pioners i és el que va marcar la diferència. A dia d'avui tenen una programació molt àmplia de cuina i elaboren més de 10 plats diaris diferents per emportar.

El ventall de serveis de L'Espiga

Març-Abril 2015



amb un equip de 9 treballadors als quals consideren part de la seva família, que treballen amb total professionalitat atenent les necessitats dels clients.

Elaboren diàriament pa i rebosteria integral i ecològica, menjar per emportar i disposen de l'espai de degustació on diàriament es pot esmorzar, dinar i berenar. Fan tallers de cuina vegetariana i macrobiòtica tant per a grups com personalitzats, dissenyen dietes per a cada cas, tallers també dirigits a les famílies per tal de fomentar l'alimentació saludable. I una cosa que han fet des del primer dia: aconsellar a cada client segons la seva necessitat. "Vull donar les gràcies de tot cor

als meus clients, sense ells no hauríem arribat on som. Nosaltres coneixem la majoria dels nostres clients de fa molts anys i sempre els hem volgut donar un tracte molt proper, familiar i entranyable".

Marisefa Català assegura que no té cap intenció de jubilar-se tot i estar a punt de fer 66 anys perquè "L'Espiga D'Or és part de la meua vida".

