

# Tallers de cuina per adolescents

DISSABTES 2018-2019



ESCOLA CUINA  
BOQUERIA



## Tallers per iniciar-se a la cuina, i ser més independents

La tria, la manipulació i la preparació dels aliments, és un important procés d'aprenentatge, que permet que els joves vagin adquirint hàbits saludables alhora que més autonomia en la gestió de la seva alimentació.

Es proposen Tallers de Cuina per iniciar a nois/es a cuinar, on poden descobrir, observar i experimentar amb tot el que mengem.

Volem transmetre la cultura del menjar i donar eines per a què comencin a independitzar-se, fent ells mateixos el seu menjar.

Els predisposem a tenir criteri, curiositat, interès, consciència del menjar i sobre tot el coneixement de la nostra cultura gastronòmica.

“Si ara tenen curiositat i interès, demà sabran alimentar-se amb coneixement”

Els nois/es desenvolupen el discerniment de la qualitat. A la cuina elaboren receptes, fent especial atenció a la seguretat.

Els iniciem al foc, als punts de cocció, i ampliem el ventall d'aliments possibles a manipular i menjar.

I sobretot ho fem interessant, tot explicant històries de la procedència dels aliments, com són, les seves varietats i estacionalitat, com també la seva basant nutricional.

Realitzarem tastets en cru i cuit, observarem com canvien de color, de textura, d'olor i gust quan es cuinen els aliments.

Els joves manipulen l'aliment, el cuinen, l'emplanten i se'l mengen en forma d'aperitiu abundós.

Comencen a fer el seu receptari.

## PROGRAMA DELS DISSABTES

- **29/09/2018**  
RAVIOLIS DE CARABASSA AMB SALS  
DE SÀLVIA  
AMETLLES FREGIDES I GARRAPINYADES
- **27/10/2018**  
PEBROTS FARCITS  
GALETES DE XOCOLATA
- **24/11/2018**  
HAMBURGUESES CASOLANES DE CARN  
I DE VEGANES  
PASTÍS DE PASTANAGA AMB CREMA AGRIA  
DE FORMATGE
- **15/12/2018**  
BOMBES DE CARN  
PASTÍS DE XOCOLATA AMB COULIS DE FRUITA
- **26/01/2019**  
POLLASTRE AL CURRI  
MOSHIS
- **16/02/2019**  
PEIX AL FORN  
PASTÍS DE LLIMONA
- **16/03/2019**  
EMPANADA GALLEGA  
TORTA D'AMETLLES
- **27/04/2019**  
PAPILLOTA DE MONGETA, BOLET I FORMATGE  
DE CABRA  
PASTISSETS DE MATÓ
- **18/05/2019**  
FIDEUS A LA CASSOLA  
CREMA DE VAINILLA AMB FRUITS VERMELLS
- **15/06/2019**  
GUATLLES EN ESCABETX  
ORXATA



**Edat** dirigit a adolescents de 13 a 18 anys

**Horari** dissabtes d'11h a 13h

**Cost per alumne** 28 € per un taller

### Observacions

- cal fer reserva
- en omplir el full d'inscripció rebran resposta de les places lliures i totes les dades per formalitzar la inscripció
- la reserva es formalitzarà amb l'abonament per ingrés bancari de l'import total dels tallers

**Les activitats es realitzaran de Setembre 2018 a Juny 2019, un dissabte de cada mes**

**Lloc de trobada** NÚTRIM, eduquem en salut. Carrer Compte Borrell, 143. Barcelona

**Per realitzar una reserva** [www.eulaliafargas.com](http://www.eulaliafargas.com)

**Contacte** [escolacuina@eulaliafargas.com](mailto:escolacuina@eulaliafargas.com)

**Telèfon** 616 976 893



[www.eulaliafargas.com](http://www.eulaliafargas.com)