

Tallers de cuina per a joves de secundària

CURS ESCOLAR 2018-2019



MERCAT DE LA BOQUERIA DE BARCELONA

Tallers per iniciar-se a cuinar. Autonomia amb la seva alimentació

El Mercat de la Boqueria proposa 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 perquè 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 criteri”

Els nois/es desenvolupen el criteri de la qualitat. A la cuina elaboren una recepta, 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 explicant històries de la procedència dels aliments. Com són, les seves varietats i estacionalitat.

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

A cada taller els nois/es realitzen tots els passos preparen, cuinen i acaben menjant el que han cuinat.

JUSTIFICACIÓ I OBJECTIUS CULTURALS PER ASSOLIR

- Preservació i difusió del nostre patrimoni gastronòmic
- Coneixement de les ciències naturals de la nostra alimentació
- Pràctica de l'ús dels cinc sentits; elaboració de receptes i la combinació del sabor, l'olor, el color i textures
- La tria, la manipulació i la preparació dels aliments, és un important procés d'aprenentatge, que permet de mica en mica que nens i joves vagin adquirint hàbits saludables alhora que més autonomia en la gestió de la seva alimentació



ESCOLLIU UN DIMECRES I UN TEMA

- **LA FRUITA:** La successió de les estacions: els sabors, la textura, l'olor. Cuinarem postres de fruita depenent de l'època de l'any
- **ELS VEGETALS:** Els farem mengívols. Vegetals farcits o escalivada amb arengada
- **EL PEIX:** L'anatomia d'un peix: netejarem i desespinaem la sardina. Les cuinarem arrebossades i al forn
- **LA CARN:** Treballarem la seva anatomia. Cuinarem pollastre a l'all i albergínies arrebossades
- **LA PASTA:** Farem pasta. Raviolis de carbassa o Pasta fresca amb dues salses
- **ELS OUS:** Ous de diferents aus, la seva qualitat i color. Cuinarem un pastís de truites
- **LES DIFERENTS CULTURES:** Cultures i sabors diferents del Mediterrani. Cuinarem amb el mateix ingredient a l'estil de diferents països. Els cigrons: saltejats amb verdures, humus, i amb falç bacallà
- **LA CUINA ROMANA:** Quins aliments tenien quan encara no coneixíem el tomàquet?. Comença la sofisticació a la cuina. Farem cuina antiga
- **LA CUINA GREGA:** L'origen cultural i les similituds que encara conservem en el nostre menjar. Farem cuina antiga
- **CUINA MEDIEVAL:** Primeres referències escrites de cuina catalana, la majoria de receptes ens semblaran familiars. Farem cuina de l'època

També poden escollir un altre temàtica.

Pregunteu al personal de l'escola sobre les diferents opcions.

Cicles educatius Educació secundària

Horari de 9h a 11h i 11h a 13h, tots els dimecres

Durada de l'activitat aproximadament 2 hores

Direcció Eulàlia Fargas

Inscripcions per telèfon 616 976 893 o web www.EscuelaCocinaBoqueria.com

Cal fer reserva amb antelació

Preu 23 € per adolescent

Lloc Aula de Cuina del Mercat de la Boqueria (3a planta de l'edifici de direcció del Mercat)



www.EscuelaCocinaBoqueria.com