

# Tallers de cuina per a joves de secundària

CURS ESCOLAR 2019-2020



## 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](http://www.EscuelaCocinaBoqueria.com)

**Cal fer reserva amb antelació**

**Preu** 25€ per adolescent

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



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