

Tallers de cuina per adolescents

DISSABTES 2019-2020



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

– **28/09/2019**

GUATLLES EN ESCABETX
PRÉSECS DE VINYA AMB VI

– **26/10/2019**

TALLARINES FRESQUES AMB DUES SALSES
PLÀTAN AMB LLIMA

– **23/11/2019**

LLENTIES AMB ESPECIES
PASTÍS DE PASTANAGA AMB CREMA AGRIA
DE FORMATGE

– **14/12/2019**

POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS
TRONC NADALENC

– **25/01/2020**

SUSHI
DORAYAKIS

– **29/02/2020**

PEIX AMB CARBASSA I FONOLL
PASTÍS DE LLIMONA I MERENGA

– **28/03/2020**

EMPANADA GALLEGA
TORTA D'AMETLLES

– **25/04/2020**

FRICANDÓ
PASTÍS DE XOCOLATA AMB COULIS DE FRUITA

– **16/05/2020**

FIDEUS A LA CASSOLA
CREMA DE VAINILLA AMB FRUITS VERMELLS

– **13/06/2020**

TABOULE DE QUINOA
GELATS SALUDABLES



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 2019 a Juny 2020, un dissabte de cada mes

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

Per realitzar una reserva www.eulaliafargas.com

Contacte escolacuina@eulaliafargas.com

Telèfon 616 976 893



www.eulaliafargas.com