

Talleres de cocina para adolescentes

SÁBADOS 2019-2020



ESCOLA CUINA
BOQUERIA



Talleres para iniciarse en la cocina, y ser más independientes

La elección, la manipulación y la preparación de los alimentos, es un importante proceso de aprendizaje, que permite que los jóvenes vayan adquiriendo hábitos saludables a la vez que una mayor autonomía en la gestión de su alimentación.

Os proponemos Talleres de Cocina para iniciar a chicos/as a cocinar, donde pueden descubrir, observar y experimentar con todo lo que comemos.

Queremos transmitir la cultura de la comida y dar herramientas para que empiecen a independizarse, haciendo ellos mismos su comida.

Los predisponemos a tener criterio, curiosidad, interés, conciencia de la comida y sobre todo el conocimiento de nuestra cultura gastronómica.

“Si ahora tienen curiosidad e interés, mañana sabrán alimentarse con conocimiento”

Los chicos/as desarrollan el discernimiento de la calidad. En la cocina elaboran recetas, haciendo especial atención a la seguridad.

Los iniciamos al fuego, a los puntos de cocción, y ampliamos el abanico de alimentos posibles a manipular y comer.

Y sobre todo lo hacemos interesante, explicando historias de la procedencia de los alimentos, como son, sus variedades y estacionalidad, como también su lado nutricional.

Realizaremos degustaciones en crudo y cocido, observaremos cómo cambian de color, de textura, de olor y sabor cuando cocinamos los alimentos.

Los jóvenes manipulan el alimento, lo cocinan, lo emplatan y se lo comen en forma de aperitivo abundante. También empiezan a hacer su recetario.

PROGRAMA SÁBADOS

- **28/09/2019**
CODORNICES EN ESCABECHE
MELOCOTÓN DE VID CON VINO
- **26/10/2019**
TALLARINES FRESCOS CON DOS SALSAS
PLÁTANO CON LIMA
- **23/11/2019**
LENTEJAS CON ESPECIAS
PASTEL DE ZANAHORIA CON CREMA AGRIA
DE QUESO
- **14/12/2019**
POLLO CON CIRUELAS Y PIÑONES
TRONCO DE NAVIDAD
- **25/01/2020**
SUSHI
DORAYAKIS
- **29/02/2020**
PESCADO CON CALABAZA Y HINOJO
PASTEL DE LIMÓN Y MERENGUE
- **28/03/2020**
EMPANADA GALLEGA
TORTA DE ALMENDRAS
- **25/04/2020**
FRICANDÓ
PASTEL DE CHOCOLATE CON COULIS DE FRUTA
- **16/05/2020**
FIDEOS A LA CAZUELA
CREMA DE VAINILLA CON FRUTOS ROJOS
- **13/06/2020**
TABOULÉ DE QUINOA
HELADOS SALUDABLES



Edad dirigido a adolescentes de 13 a 18 años

Horario sábados de 11h a 13h

Coste por alumno 28 € por taller

Observaciones

- es necesario reservar
- al rellenar la hoja de inscripción recibirán respuesta de las plazas libres y todos los datos para formalizar la inscripción
- la reserva se formalizará con el abono por ingreso bancario del importe total de los talleres

Las actividades se realizarán de Setiembre 2019 a Junio 2020, un sábado de cada mes

Lugar de encuentro NÚTRIM, educar en salud. Calle Compte Borrell, 143. Barcelona

Para realizar una reserva www.eulaliafargas.com

Contacto escolacuina@eulaliafargas.com

Teléfono 616 976 893



www.eulaliafargas.com