

COCINA SALUDABLE Y SOSTENIBLE. Talleres de cocina de verduras, cereales y legumbres.

Las recomendaciones sanitarias aconsejan **RECUPERAR** la dieta mediterránea como base de nuestra alimentación, potenciar las verduras y hortalizas, la legumbre y los cereales integrales, y también reducir el consumo de proteína de origen animal.

La regulación en Navarra en materia de alimentación, tanto en los colegios comarcales, en algunos ordinarios y algunos concertados ha empezado a reflejarse en el menú escolar.

Para poder acompañar estos cambios desde casa, desde CPAEN (Consejo de la Producción Agraria Ecológica) hemos organizado unas formaciones dirigidas a **PADRES y MADRES, de COCINA SALUDABLE y SOSTENIBLE.**

DURACIÓN: 6 horas (repartidas en 3 días)

LUGAR: Baratzka Kafea, Travesía Bernardino Tirapu 5.

IMPARTE: Tina Asensio

TIPO DE CLASE: Showcooking + explicaciones teóricas + degustación

IDIOMA: Castellano

GRATUITO

PROGRAMA

El curso consta de 3 clases temáticas: verduras, cereales y legumbres. Lo ideal es hacer el curso completo, pero existe la opción de apuntarse a clases sueltas.

SHOW COOKING:

En el taller se elaboran 3 recetas. Siempre con verduras de temporada y dando a conocer diferentes estilos de elaboraciones.

EXPLICACIONES TEÓRICAS:

Verduras:

Diferentes tipos de verduras y sus características nutricionales y energéticas: raíz, redondas y verdes.

Porqué niños/as y mayores necesitamos comer verduras cada día.

Las diferentes estilos de cocción de verduras y sus efectos.

La importancia de las verduras frescas, de temporada y de cercanía.

Cereales:

Características nutricionales y energéticas.

Diferentes tipos de cereal.

Diferencias entre cereales integrales, refinados y procesados

Porqué niños/as y mayores necesitamos comer cereales cada día.

Cómo preparar cereales.

Legumbres:

Características nutricionales y energéticas

Diferentes tipos de legumbre.

Porqué niños/as y mayores necesitamos comer legumbres regularmente.

Cómo preparar legumbres.

DEGUSTACIÓN:

Degustación de las recetas elaboradas.

IMPORTANTE:

el aforo es limitado y se completará por orden de inscripción. Tendrán prioridad las personas que se apunten a las 3 clases.

Mandaremos un correo para confirmar plaza en el curso.