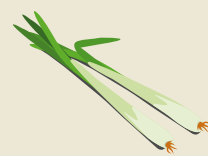


del 3 al 7 de setembre del 2012



2on curs de cuina ecològica i de proximitat



per a escoles

adreçat a cuineres, cuiners i gestors de cuina

organitza:

Grup de Treball sobre Menjadors Escolars
de Proximitat i Ecològics del Vallès Oriental

gestió tècnica:

 Slow Food Vallès Oriental

col·labora:



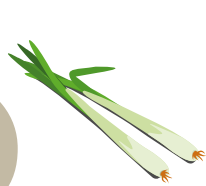
CASOLEM
assessoria, alimentació i monitoratge



**Diputació
Barcelona**



presentació



Dilluns 3 de setembre

Matí (9.00h)

Benvinguda i presentació del curs

La cuina de la tardor: sessió pràctica amb acompanyament teòric mentre es cuina.

Treballarem els plats i els conceptes que pertocuen a aquesta època de l'any, ja que, venim de l'estiu i el cos es prepara per a l'hivern. Guisats curts de carn, purés i cremes de carbassa, trinxats de col, cereals i llegums calentes, encara trobarem bonítol al mercat...

Dinar amb degustació de les receptes

Tarda: sessió oberta i gratuïta (16.00h)

• Què és l'agricultura ecològica? L'alimentació ecològica
• L'horta escolar i la seva vinculació amb el menjador

Dimarts 4 de setembre

Visita a productors que subministren producte ecològic a les escoles.

Coneixerem alguns dels productors i productores de la comarca, que ens porten el producte a les nostres cuines, i ens explicaran com treballen i amb quins criteris produeixen per oferir els nens i nenes de les nostres escoles aliments d'alt valor nutritiu i molt saborosos. Aprofitarem per trepitjar els seus horts, parlar de la proteïna vegetal a l'escola i de l'ou ecològic.

Al migdia farem un pique-nique i parlarem de com preparar pique-niques saludables.

Dimecres 5 de setembre

Matí (9.00h)

La cuina energètica: sessió teòrica i pràctica

Treballarem els menús equilibrats segons les estacions, combinacions més idònies per grups de nutrients destinats a afavorir bones digestions i un millor aprofitament dels nutrients. En aquesta sessió farem una introducció pràctica a un tipus de cuina que vetlla per la salut i l'equilibri dels nutrients, la cuina energètica.

Dinar amb degustació de les receptes

Tarda: sessió oberta i gratuïta (16.00h)

Taller "El disseny del menú escolar: nutrició i temporalitat dels productes"

Sessió oberta a coordinadors de menjadors i nutricionistes d'empreses gestores

Dijous 6 de setembre

Matí (9.00h)

La cuina de l'hivern: sessió pràctica amb acompanyament teòric.

Es cuinaran i es treballaran els plats d'hivern, que són diferents i més calorífics. Verdures d'arrel, estofats llargs de carn, guisats de llegums i cereals amb verdures (i potser alguna alga), escudelles, lluç al forn...

Dinar amb degustació de les receptes

Tarda: sessió oberta i gratuïta (16.00h)

• Col·loqui sobre el consum de km0 amb la participació de l'Slow Food Vallès Oriental
• Taller "Pautes per a complementar adequadament el menú escolar a casa: esmorzar, berenar i sopar"
Sessió oberta als pares i mares i gratuïta

Divendres 7 de setembre

Matí (9.00h)

La cuina de la primavera: sessió pràctica amb acompanyament teòric mentre es cuina.

Cuina i parlarem sobre els plats de primavera i principis d'estiu, receptes amb més aigua, vitamines i minerals, més fresques. Als plats veurem la presència de verdures i fruites crues, de germinats i d'amanides de tots colors, de peix blau, pastissos de carn i/o de peix.

Avaluació final del curs i dinar amb degustació de les receptes.

Es prega confirmació d'assistència enviant un correu electrònic a nikopoulouk@vallesoriental.cat o bé trucant al 93 860 07 02 indicant el nom complet, el DNI, l'empresa, l'escola de la persona participant i les sessions:

- Curs de cuina ecològica (matí i tarda de dilluns a divendres) Preu 100€ amb dinar inclòs, màxim 18 places
- Taller "El disseny del menú escolar" (dimecres 16.00h) Gratuït prèvia confirmació d'assistència
- Taller "Pautes per a complementar el menú escolar" (dijous 16.00h) Gratuït prèvia confirmació d'assistència

L'ingrés s'ha de realitzar al compte 2013-0842-94-0200382910 indicant "Curs cuina ecològica" o "Nom del Taller" i el nom del participant. El curs té lloc a l'Escola Matagalls de Santa Maria de Palautordera (C/ Arenys de Mar, 5, 08461 Santa Maria de Palautordera).