

CURS DE CUINA VEGETARIANA



HORARI:

Dijous de 19 a 21 h

PROFESSOR:

Joan Andreu

ESPAI:

Sala III

QUOTA:

52,94€(material no inclós)

INICI TALLER

Dijous 26 de gener

DURADA DEL CURS: 18 h (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

A través del curs es vol transmetre una forma sana d'elaborar els aliments de saber quins són els més adients pel nostre organisme, de tenir un criteri i una ampla gamma de recursos.

Els principals objectius son:

- Alimentar-se sa i equilibrat
- Aprendre a seleccionar i cuinar el nostre menjar diari per tractar que el nostre cos es trobi dins de l'equilibri necessari
- Aprendre a distingir els aliments Ying i Yang
- Cuinar amb cereals integrals
- Cuinar amb algues
- Conèixer els condiments i amanits de la cuina natural