

# CURSO PRÁCTICO DE COCINA CON ALIMENTOS ECOLÓGICOS

## PRESENTACIÓN

---

Equilibrarse con una cocina natural y mediambientalmente responsable puede ser delicioso y más fácil de lo que parece. Se trata de aplicar unos



criterios que nos permitan escoger los alimentos sin tener que consultar tablas de calorías y nutrientes.

Este curso propone enfatizar el uso de la comida real y tradicional, volver a los ingredientes integrales, ecológicos, locales y de la estación. Y permitir que la lógica y la intuición, la variedad y la satisfacción nos guíen de nuevo hacia una alimentación con sentido.

## OBJETIVOS

---

- Aprender el arte de crear platos deliciosamente equilibrados, utilizando la amplia variedad de alimentos integrales ecológicos con técnicas culinarias tradicionales y saludables.
- Explorar las propiedades bioquímicas y energéticas de los alimentos.
- Disponer de una guía práctica para planificar un menú satisfactorio que aumente nuestra energía y mejore la salud.

## DATOS

---

### Ediciones:

1ª Edición: 21-22 febrero y 21-22 marzo 2009.

**Dirigido a<sup>1</sup>:** profesionales de la cocina, terapeutas y trabajadores de Cataluña y Comunidad Valenciana interesados en la cocina natural y ecológica, que quieran explorar el poder equilibrador de los alimentos para mejorar la calidad de vida.

**Lugar:** aula de cocina del IFPS Roger de LLúria. C/ Mare de Déu del Coll, 40 -8023- Barcelona

**Material:** se entregará un dossier con documentación, carpeta, hojas y bolígrafo. Los platos elaborados durante el curso serán degustados en clase.

---

<sup>1</sup> TRABAJADORES DE PYMES Y MICROPYMES, AUTONOMOS Y PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN (NO PODRÁN SER TRABAJADORES DE LA EMPRESA PÚBLICA NI DE GRANDES EMPRESAS)

## PROFESORADO

---

Montse Vallory profesora de cocina natural, consultora culinaria y chef graduada en el *Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts*, fundado por Annemarie Colbin en Nueva York. Inició su formación culinaria en la escuela de cocina de Montse Bradford (Barcelona) donde adquirió la base de la cocina natural y energética. Ha cogido la sartén por el mango en diversas cocinas y ha trabajado con buenos maestros.

## PROGRAMA

---

### SÁBADO 21 febrero "Cocina de otoño"

- 10h-10'30h Bienvenida y presentación del **Programa empleaverde**.  
10'30- 13.30h Introducción a la Cocina de Otoño. Elaboración del menú.  
13'30-15h Degustación de la comida y preguntas de práctica culinaria.  
15-17h Teórica: Qué son los alimentos ecológicos. Concepción holística de la alimentación. Criterios para una selección saludable de los alimentos.  
17-17'30h Degustación del postre y preguntas finales.

### DOMINGO 22 febrero "Cocina de invierno"

- 10-13h Introducción a la Cocina de Invierno. Elaboración del menú.  
13-15h Degustación de la comida y trabajo en grupos.  
15-17h Teórica: Explora la cocina de los productos integrales ecológicos.  
17-17'30h Degustación del postre y preguntas finales.

### SÁBADO 21 marzo "Cocina de primavera"

- 10-13h Introducción a la Cocina de primavera-. Elaboración del menú.  
13-15h Degustación de la comida y trabajo en grupos.  
15-17h Teórica: Planificación del menú.  
17-17'30h Degustación del postre y preguntas finales.

### DOMINGO 22 marzo "Cocina de verano"

- 10-13h Introducción a la Cocina de verano. Elaboración del menú.  
13-14'30h Degustación de la comida.  
15-17h Teórica: Los métodos de cocción y su energía. Técnicas culinarias y de cortado. La cocina práctica, sana y ecológica.  
17-17'30 Valoración del curso y degustación del postre.

**Observaciones:** dado que es un curso de cocina se recomienda llevar delantal y ropa adecuada para cocinar.

**Para más información:** consulta nuestra **web** [www.cultivabio.org](http://www.cultivabio.org)  
manda un **e-mail** a [mencia.prieto@cultivabio.org](mailto:mencia.prieto@cultivabio.org)