

# 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:

2ª Edición: 30-31 enero y 27-28 febrero 2010.

**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, 43 - 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 DEL A EMPRESA PÚBLICA)

## PROFESORA

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 30 enero "Cocina de otoño"

10h-10.30h	Bienvenida y presentación del <b>Programa empleaverde</b> .
10.30-13h	Introducción a la Cocina de Otoño. Elaboración del menú.
13-14.30h	Degustación de la comida y preguntas de práctica culinaria.
14.30-15h	Descanso
15-17h	Teórica: Qué son los alimentos ecológicos. Concepción holística de la alimentación. Criterios para una selección saludable de los alimentos.
17-18h	Degustación del postre y preguntas finales.

### DOMINGO 31 enero "Cocina de invierno"

10-13h	Introducción a la Cocina de Invierno. Elaboración del menú.
13-14.30h	Degustación de la comida y trabajo en grupos.
14.30-15h	Descanso
13-15h	Teórica: Explora la cocina de los productos integrales ecológicos.
17-18h	Degustación del postre y preguntas finales.

### SÁBADO 27 febrero "Cocina de primavera"

10-13h	Introducción a la Cocina de primavera-. Elaboración del menú.
13-14.30h	Degustación de la comida y trabajo en grupos.
14.30-15h	Descanso
15-17h	Teórica: Planificación del menú.
17-18h	Degustación del postre y preguntas finales.

### DOMINGO 28 febrero "Cocina de verano"

10-13h	Introducción a la Cocina de verano. Elaboración del menú.
13-14.30h	Degustación de la comida y trabajo en grupos.
14.30-15h	Descanso
15-17h	Teórica: Los métodos de cocción y su energía. Técnicas culinarias y de cortado. La cocina práctica, sana y ecológica.
17-18h	Valoración del curso y degustación del postre.

**Observaciones:** dado que es un curso de cocina es necesario llevar delantal, trapos de cocina y ropa adecuada para cocinar. Se recomienda llevar cuchillo de cortar verduras.

**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)