

## CURSOS OCTUBRE-DESEMBRE 2011

### QUÈ ÉS TALLER DE GASTRONOMIA?

Taller de Gastronomia és una empresa dedicada a l'organització de classes de cuina saludable per:

- Empreses i entitats (Ajuntaments, centres cívics, associacions, col·lectius, escoles, instituts, empreses públiques i privades...). Taller de Gastronomia es desplaça al seu centre per fer la classe de cuina.
- Particulars: Classes de cuina a domicili

Les receptes que realitzem a Taller de Gastronomia es caracteritzen per ser saludables des del punt de vista nutricional, ràpides, amb aliments fàcils de trobar i apetitoses.

### CURSOS PRÀCTICS DE CUINA

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Al poc temps bona cuina!</b> Es pot cuina saludablement quan es disposa de poc temps? Una dietista ens guiarà en aquest aspecte mentre aprenem a cuina receptes fàcils i ràpides pel dia a dia. La falta de temps ja no serà una excusa per no cuina correctament. Aprenem a fer receptes però també a optimitzar el nostre temps a la cuina.
<b>HORARIS</b>	Dijous de 14h a 16h (7 sessions. Del 6 d'octubre al 17 de novembre)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cultural La Casa Elizalde C/València 302 (Barcelona)
<b>PREU</b>	62.05 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://www.casaelizalde.com/cursos/recursos/">http://www.casaelizalde.com/cursos/recursos/</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>La cuina de les espècies</b> Cuinarem receptes amb espècies i herbes aromàtiques per donar un toc més exòtic i gustós als nostres plats. Vine a tastar les herbes provençals, el curry, el comí, l'orenga... Tot un món per descobrir!.
<b>HORARIS</b>	Dijous de 12h a 14h (7 sessions. Del 6 d'octubre al 17 de novembre)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cultural La Casa Elizalde C/València 302 (Barcelona)
<b>PREU</b>	62.05 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://www.casaelizalde.com/cursos/recursos/">http://www.casaelizalde.com/cursos/recursos/</a>

## CURSOS OCTUBRE-DESEMBRE 2011

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Sopars salvavides</b> Arriba l'hora de sopar, obriu la nevera i no sabeu mai què fer? Aquí aprendreu a fer sopars saludables i ràpids, com ara un salmó amb cintes de verdures i pasta.
<b>HORARIS</b>	Divendres 25 de novembre, de 18.30 a 21.30 h (1 sessió)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
<b>PREU</b>	13,50 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html">http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Carmanyola de plat únic</b> Dineu a la feina cada dia? Voleu idees de plats únics per tenir la millor carmanyola de l'oficina? Aprendreu a fer i tastareu, entre altres receptes, un cuscús amb verdures i parmesà.
<b>HORARIS</b>	Dilluns, de 19.30 a 21.30 h, del 3 al 24 d'octubre (4 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
<b>PREU</b>	36 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html">http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>El món de les espècies</b> Receptes amb espècies i herbes aromàtiques. Aprendreu a donar un toc més aromàtic i gustos diferents als vostres plats.
<b>HORARIS</b>	Divendres 4 de novembre, de 18.30 a 21.30 h (1 sessió)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
<b>PREU</b>	13,50 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html">http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Només verd</b> Receptes que tenen com a protagonistes les verdures. Plats originals, saludables i rics en vitamines, minerals, fibres i antioxidants, com ara un timbal d'escalivada.
<b>HORARIS</b>	Divendres 30 de setembre i 7 d'octubre de 19.30 a 21.30 h (2 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
<b>PREU</b>	18 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html">http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html</a>



## CURSOS OCTUBRE-DESEMBRE 2011

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Cuina i salut per a gent gran</b> Aquest taller consta de diferents receptes que podreu fer d'una manera senzilla amb la finalitat de millorar la qualitat de vida des de diferents perspectives: d'una banda, l'oci i el lleure, ja que podreu conèixer persones noves, i de l'altra, el treball de diferents habilitats, com aprendre a cuinar d'una manera saludable i adequada. Es combinaran xerrades i pràctiques a la cuina.
<b>HORARIS</b>	Dimecres, de 10.00 a 12.00 h. Del 5 d'octubre al 14 de desembre (11 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
<b>PREU</b>	15 €
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html">http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Sopars salvavides</b> Arriba l'hora de sopar, obres la nevera i no saps mai què fer? Aprendrem a fer sopars saludables i ràpids.
<b>HORARIS</b>	Dissabte 19 i 26 de novembre d'11 h a 13 (2 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Sagrada Família C/ Provença, 480 (Barcelona)
<b>PREU</b>	16 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://ccsagradafamilia.net/programacio-tallers.php">http://ccsagradafamilia.net/programacio-tallers.php</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>El món de les espècies</b> Receptes amb espècies i herbes aromàtiques. Aprèn a donar un toc més aromàtic i gustós a la cuina.
<b>HORARIS</b>	Dissabte 22 i 29 d'octubre d'11 h a 13 h (2 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Sagrada Família C/ Provença, 480 (Barcelona)
<b>PREU</b>	16 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://ccsagradafamilia.net/programacio-tallers.php">http://ccsagradafamilia.net/programacio-tallers.php</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Cuina mediterrània versió tupper</b> Vine i aprèn a fer receptes saludables amb aliments mediterranis i sigues el millor tupper de l'oficina!
<b>HORARIS</b>	Dilluns de 19-21h (6 sessions). 31/10, 14, 21 i 28/11, 12 i 19/12
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Besòs Rambla de Prim, 87-89
<b>PREU</b>	40 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://www.ccbesos.org/">http://www.ccbesos.org/</a>



## CURSOS OCTUBRE-DESEMBRE 2011

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Especial tapes</b> Quin millor pla que anar de tapes? Sorpèn als teus amics i amigues amb tapes originals i delicioses!
<b>HORARIS</b>	Dissabtes 5 i 12 de novembre de 11-13h (2 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Besòs Rambla de Prim, 87-89
<b>PREU</b>	20 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://www.ccbesos.org/">http://www.ccbesos.org/</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Alimentació saludable</b> Aprendrem les bases d'una dieta equilibrada i saludable i ho posarem en pràctica a la cuina.
<b>HORARIS</b>	Dimecres de 17'15 a 19'15h (7 sessions. Inici 5 octubre)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Urgell C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
<b>PREU</b>	62,05 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	Al mateix centre cívic a partir del 3 d'octubre.

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Cuina per patologies</b> Aprendrem les bases d'una correcta dieta per excés de colesterol, restrenyiment, anèmia, osteoporosis... I ho posarem en pràctica a la cuina!
<b>HORARIS</b>	Dimecres de 19'30 a 21'30h (7 sessions. Inici 5 octubre)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Urgell C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
<b>PREU</b>	62,05 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	Al mateix centre cívic a partir del 3 d'octubre.

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Cuina saludable per tota la família</b> Aprendrem a fer un menú saludable setmanal i receptes amb tots els grups d'aliments; llegums, peix, carns, verdures... Parlarem de les seves propietats i característiques nutricionals.
<b>HORARIS</b>	Divendres de 12 a 14h (5 sessions. Inici 7 octubre)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Urgell C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
<b>PREU</b>	52,66 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	Al mateix centre cívic a partir del 3 d'octubre.



## CURSOS OCTUBRE-DESEMBRE 2011

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Cuina saludable per Nadal</b> Aprèn a fer un menú saludable per a aquestes festes nadalenques.
<b>HORARIS</b>	Grup 1: Dimecres 30 de novembre, 14 i 21 de desembre de 17'15h a 19'15h (3 sessions)  Grup 2: Dimecres 30 de novembre, 14 i 21 de desembre de 19'30h a 21'30h (3 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Urgell C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
<b>PREU</b>	30,45 € + suplement per als ingredients
<b>INSCRIPCIONS</b>	Al mateix centre cívic a partir del 3 d'octubre.

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Al poc temps bona cuina!</b> Gran varietat de receptes fàcils i saludables per fer menús equilibrats en poc temps.
<b>HORARIS</b>	Dimarts de 19 a 21 h. (10 sessions. Inici 4 d'octubre)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Sant Martí C/Selva de Mar, 215 (Barcelona)
<b>PREU</b>	56 €
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://www.bcn.cat/ccsantmarti/ca/welcome.htm">http://www.bcn.cat/ccsantmarti/ca/welcome.htm</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Cuina baixa en calories</b> Aprèn receptes saludables i baixes en calories. Farem primers, segons i postres.
<b>HORARIS</b>	Dijous de 19 a 21 h. (10 sessions. Inici 6 d'octubre)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Sant Martí C/Selva de Mar, 215 (Barcelona)
<b>PREU</b>	56 €
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://www.bcn.cat/ccsantmarti/ca/welcome.htm">http://www.bcn.cat/ccsantmarti/ca/welcome.htm</a>



## CURSOS OCTUBRE-DESEMBRE 2011

### CONFERENCIES GRATUÏTES

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Planifica el teu menú setmanal</b> Voleu aprendre a planificar l'alimentació al llarg de la setmana? Apreneu a fer menús saludables i a organitzar-vos per menjar d'una manera sana. Xerrada per posar en pràctica la dieta saludable!
<b>HORARIS</b>	Dilluns 7 de novembre, a les 19.30 h (1 sessió)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
<b>PREU</b>	<b>Activitat gratuïta.</b> Cal inscripció prèvia. Les places són limitades.
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html">http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPl/0,4022,621827927_746953478_1,00.html</a>

### CURSOS TEÒRICS DE NUTRICIÓ

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Planifica el teu menú setmanal</b> Vols aprendre a planificar l'alimentació al llarg de la setmana? Descobreix com fer menús saludables i com organitzar-te per menjar sa. Taller per posar en pràctica la dieta saludable.
<b>HORARIS</b>	Divendres 14 i 28 d'octubre de 17.30h a 19.30h (2 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Riera Blanca c/ Riera Blanca, 1-3 (Barcelona)
<b>PREU</b>	20, 40 €
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://www.ccrierablanca.com/">http://www.ccrierablanca.com/</a>

<b>NOM DEL CURS</b>	<b>Alimentació saludable durant el Nadal</b> El Nadal és una època on acostumem a descuidar l'alimentació i a cometre excessos. Aprendre a cuidar l'alimentació durant aquesta època, explicarem com és una dieta depurativa i donarem receptes saludables per a aquesta època de l'any.
<b>HORARIS</b>	Divendres 18 de novembre i 2 de desembre de 17.30h a 19.30h (2 sessions)
<b>ADREÇA</b>	Centre Cívic Riera Blanca c/ Riera Blanca, 1-3 (Barcelona)
<b>PREU</b>	20, 40 €
<b>INSCRIPCIONS</b>	<a href="http://www.ccrierablanca.com/">http://www.ccrierablanca.com/</a>

**Afanya't les inscripcions per la majoria dels cursos comencen a principis de setembre!!**