



Cocina de aprovechamiento en equipo y para la ciudadanía

Aprende recetas para sacar el máximo partido de los alimentos de una manera práctica y divertida.

Descripción de la actividad

Taller para trabajar alrededor de la alimentación completa y equilibrada, el aprovechamiento alimentario y la eficiencia energética en la cocina, a partir de una introducción teórica y la elaboración de dos recetas. Los objetivos del taller son:

- Hacernos conscientes de la problemática que supone el desperdicio alimentario.
- Entender el impacto que tienen a nivel social y ambiental nuestros hábitos alimentarios.
- Recuperar la cultura del aprovechamiento alimentario y dar herramientas concretas para poder aprovechar mejor los alimentos.
- Fomentar una alimentación completa y equilibrada.
- Vivir la cocina como espacio comunitario y de convivencia.

Todas las personas participantes tienen un rol activo y se favorece que todo el mundo pueda aportar sus conocimientos y compartir sus inquietudes.

Contáctanos para pedir presupuesto:

formacio@espigoladors.com

CUESTIONES PRÁCTICAS

Localización: Adaptable a las necesidades de la empresa o entidad (ver el apartado Preguntas frecuentes).

Duración de la actividad: 1,5-2 horas.

Número máximo de participantes: 15 (podemos dar respuesta a un máximo de 30 personas aumentando el número de dinamizadoras).

Dirigido a: Empresas, entidades sociales y administración.





Showcooking #zerofoodwaste

Descubre de la mano de profesionales de la cocina los mejores trucos y recetas para una alimentación saludable y sostenible.

Descripción de la actividad

Desde la cocina de nuestra casa tomamos constantemente decisiones que tienen un impacto social, económico y ambiental. Implementando cambios de hábitos, podemos hacer que esto tenga un impacto positivo. Desde decidir donde compramos, que compramos y cuánto compramos, hasta saber cómo conservar los alimentos una vez llegamos a casa y como aprovecharlos al máximo en la hora de cocinar.

La sesión de cocina demostrativa que proponemos está pensada para hacer llegar estos mensajes a todo tipo de público, y enfocada a aprender a aprovechar los alimentos que más frecuentemente se tiran en los hogares.

A la vez que se enseña a elaborar estas recetas, se compartirán también otras ideas sobre como conservar y aprovechar los alimentos, cuál es su temporada y por qué es importante consumir de temporada y local.

CUESTIONES PRÁCTICAS

Localización: Adaptable a las necesidades de la empresa o entidad (ver el apartado Preguntas frecuentes).

Duración de la actividad: 1,5-2 horas.

Número máximo de participantes: 50 (pero se aconseja hacerlo con grupos más pequeños para favorecer una dinámica más participativa).

Dirigido a: Empresas, entidades sociales y administración.



Contáctanos para pedir presupuesto:

formacio@espigoladors.com

Cocina de aprovechamiento y showcooking

FAQS

¿Dónde se lleva a cabo la actividad?

Nos desplazamos al local donde la entidad receptora desee realizar la actividad. Si la entidad no dispone de local, puede contactar con nosotros para valorar alternativas.

¿Cuántas recetas se cocinarán?

Dos recetas.

¿Qué tiene que aportar la entidad o empresa receptora para llevar a cabo la actividad?

Se pide por parte de la organización las mesas de trabajo, acceso a punto de luz (potencia de 4000 W), acceso a punto de agua y micrófono de diadema con sonorización (solo en el caso del showcooking).

De cara a descargar el material para la actividad y volverlo a cargar a la finalización, habrá que poder acercar nuestro vehículo al espacio donde se hará la actividad y poderlo estacionar en un lugar próximo. Habrá que acceder en el espacio donde se hará la actividad una hora antes del inicio y poder disponer de media hora a la finalización para recoger el espacio.

¿Qué aporta Espigoladors?

Espigoladors lleva los ingredientes y material de cocina necesarios, delantales y paños de cocina para los participantes y copias de las recetas con ideas de aprovechamiento para facilitar que se ponga en práctica en casa lo que hemos tratado al taller.

¿Qué tienen que llevar las personas participantes?

Recipientes de plástico con tapa, en el caso del taller, para llevarse el plato cocinado. En el caso del showcooking, no hay que llevar nada.

¿Cuál es el número máximo de participantes?

Taller de cocina de aprovechamiento: cada taller es para un máximo de 15 personas. Espigoladors puede dar respuesta hasta un máximo de 30 personas, aumentando el número de personas dinamizadoras de la actividad.

Showcooking: hasta 50 personas, pero se aconseja que sean grupos más reducidos, puesto que de este modo la dinámica puede ser más participativa.

¡Gracias por ser parte de la solución!



espigoladors

espigoladors.com

Promueve:



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Empresa
i Treball**

Financia:

