



# Cuina d'aprofitament en equip i per a la ciutadania

Aprèn receptes per treure el màxim partit dels aliments d'una manera pràctica i divertida.

## Descripció de l'activitat

Taller per treballar al voltant de l'alimentació completa i equilibrada, l'aprofitament alimentari i l'eficiència energètica a la cuina, a partir d'una introducció teòrica i l'elaboració de dues receptes. Els objectius del taller són:

- Fer-nos conscients de la problemàtica que suposa el malbaratament alimentari.
- Entendre l'impacte que tenen a nivell social i ambiental els nostres hàbits alimentaris.
- Recuperar la cultura de l'aprofitament alimentari i donar eines concretes per poder aprofitar millor els aliments.
- Fomentar una alimentació completa i equilibrada.
- Viure la cuina com a espai comunitari i de convivència.

Totes les persones participants tenen un rol actiu i s'afavoreix que tothom pugui aportar els seus coneixements i compartir les seves inquietuds.

### QÜESTIONS PRÀCTIQUES

**Localització:** Adaptable a les necessitats de l'empresa o entitat (veure l'apartat Preguntes freqüents).

**Durada de l'activitat:** 1,5-2 hores.

**Nombre màxim de participants:** 15 (podem donar resposta a un màxim de 30 persones augmentant el nombre de dinamitzadores).

**Adreçat a:** Empreses, entitats socials i administració.



Contacta'ns per demanar pressupost:

[formacio@espigoladors.com](mailto:formacio@espigoladors.com)



# Showcooking #zerofoodwaste

Descobreix de la mà de professionals de la cuina els millors trucs i receptes per a una alimentació saludable i sostenible.

## Descripció de l'activitat

Des de la cuina de casa nostra prenem constantment decisions que tenen un impacte social, econòmic i ambiental. Implementant canvis d'hàbits, podem fer que aquest sigui un impacte positiu. Des de decidir on comprem, què comprem i quant comprem, fins saber com endreçar els aliments una vegada arribem a casa i com aprofitar-los al màxim a l'hora de cuinar.

La sessió de cuina demostrativa que proposem està pensada per fer arribar aquests missatges a tot tipus de públic, i enfocada a aprendre a aprofitar els aliments que més freqüentment es llencen a les llars.

Alhora que s'ensenya a elaborar aquestes receptes es compartiran també altres idees sobre com conservar i aprofitar els aliments, quina és la seva temporada i per què és important consumir de temporada i local.

### QÜESTIONS PRÀCTIQUES

**Localització:** Adaptable a les necessitats de l'empresa o entitat (veure l'apartat Preguntes freqüents).

**Durada de l'activitat:** 1,5-2 hores.

**Nombre màxim de participants:** 50 (s'aconseja, però, fer-ho amb grups més petits per afavorir una dinàmica més participativa).

**Adreçat a:** Empreses, entitats socials i administració.



Contacta'ns per demanar pressupost:

[formacio@espigoladors.com](mailto:formacio@espigoladors.com)

# Cuina d'aprofitament i showcooking

## FAQS

### **On es du a terme l'activitat?**

Ens desplaçem al local on l'entitat receptora desitgi realitzar l'activitat. Si l'entitat no disposa de local, pot contactar amb nosaltres per valorar alternatives.

### **Quantes receptes es cuinaran?**

Dues receptes.

### **Què ha d'aportar l'entitat o empresa receptora per dur a terme l'activitat?**

Es demana per part de l'organització les taules de treball, accés a punt de llum (potència de 4000W), accés a punt d'aigua i micròfon de diadema amb sonorització (només en el cas del showcooking).

De cara a descarregar el material per l'activitat i tornar-lo a carregar a la finalització, caldrà poder apropar el nostre vehicle a l'espai on es farà l'activitat i poder-lo estacionar en un lloc proper. Caldrà accedir a l'espai on es farà l'activitat una hora abans de l'inici i poder disposar de mitja hora a la finalització per recollir l'espai.

### **Què aporta Espigoladors?**

Espigoladors porta els ingredients i material de cuina necessaris, davantals i draps de cuina pels participants i còpies de les receptes amb idees d'aprofitament per facilitar que es posi en pràctica a casa el que hem tractat al taller.

### **Què han de dur les persones participants?**

Tuppers en el cas del taller, per endur-se el plat cuinat. En el cas del showcooking, no cal dur res.

### **Quin és el nombre màxim de participants?**

Taller de cuina d'aprofitament: cada taller és per a un màxim de 15 persones. Espigoladors pot donar resposta fins a un màxim de 30 persones augmentant el número de persones dinamitzadores de l'activitat.

Showcooking: fins a 50 persones, s'aconsella però que siguin grups més reduïts, ja que d'aquesta manera la dinàmica pot ser més participativa.

# Gràcies per ser part de la solució!



espigoladors

[espigoladors.cat](http://espigoladors.cat)

Promou:



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

Finança:

