

TALLER: CUINA VEGANA

Nom de la tallerista: Zero Waste BCN

Currículum de la tallerista: Som una organització que treballa per reduir el malbaratament alimentari i la generació de residus des de l'any 2016 entorn de Barcelona. Fem tallers, xerrades, conferències sobre zero waste i participem de totes les activitats possibles per adquirir el màxim de coneixements i poder-los compartir.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: En aquest taller farem una introducció a la cuina vegana des de diferents vessants.

Veurem quines coses hem de tenir en compte per a dur una alimentació totalment *plant based* de manera senzilla, saludable i econòmica.

Parlarem de com cuinar i combinar llegums, verdures i cereals, i també què és i com preparar el tofu, el seitan i el tempeh per a que siguin ben gustosos. Prepararem hamburgueses, maionesa i truita de patata entre d'altres coses. I també alguna cosa dolça!

Persones a les quals va dirigit: A qualsevol persona amb ganes d'aprendre noves receptes de cuina vegana.

Requisits: Cap

Què cal portar:

- Davantal
- El suplement de 12 € en efectiu que es pagarà el primer dia del taller.
- Cal portar carmanyola.

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.

Altres anotacions: Cal comentar al·lèrgies i intoleràncies.

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.