OFERTA DE LOS TALLERES

Talleres de Cocina “Zero waste”

Material destinado al uso gratuito.

Desarrollado en el marco del proyecto

“Internacional, educativo y cultural“

Bienvenidos!

Nuestro taller de cocina Zero waste es un innovador programa culinario dirigido a personas mayores que combina el aprendizaje de la cocina con los principios de cero residuos. El programa pretende educar sobre el uso eficiente de los alimentos, la planificación de comidas ecológicas y las prácticas de compra que minimizan los residuos. Los talleres son una excelente oportunidad para activar a los mayores, concienciarlos sobre el medio ambiente y mejorar sus hábitos alimentarios diarios.

El taller Zero waste responde a la creciente demanda pública de actividades respetuosas con el medio ambiente y promueve estilos de vida saludables y conscientes entre los mayores. Estos talleres no solo enriquecen la oferta educativa para mayores, sino que también contribuyen a construir comunidades más fuertes, comprometidas y ecológicamente responsables.

ZERO WASTE

DESCRIPCIÓN DEL TALLER:

Los talleres de cocina Zero waste estarán dirigidos por cocineros experimentados de la asociación Apple Tastes Village, conocida por promover la cocina tradicional y sana con productos locales. Nuestros presentadores tienen una gran experiencia en la preparación de alimentos de una forma que refleja las mejores tradiciones culinarias de la comunidad local: familiar y sencilla.

Además, gracias a su participación en un proyecto internacional en el marco del programa Erasmus+, han adquirido competencias en cocina de residuo cero. Sus conocimientos y experiencia son una garantía de la alta calidad de los contenidos transmitidos, haciendo de nuestros talleres no solo una clase de cocina, sino un verdadero viaje a través de los sabores y un enfoque ecológico de la alimentación.

Los talleres tienen lugar en el pintoresco emplazamiento de Stare Jabłonki, lo que enriquece aún más el ambiente de nuestros encuentros culinarios. Le invitamos a un taller en el que la tradición se une a la modernidad y cada participante puede descubrir los secretos de la cocina sin desperdicios bajo la guía de auténticos entusiastas de la cocina.

Formadoras:

Elżbieta Motylińska

Barbara Stabińska

Bożena Czarnowicz

Que Cocinamos:

Nuestros talleres de cocina Zero waste ofrecen un enfoque único que garantiza las necesidades y preferencias individuales de cada participante. Entendemos que cada grupo es diferente, por lo que hacemos todo lo posible para adaptar nuestros menús y métodos de enseñanza para satisfacer las necesidades y expectativas específicas.

Adaptación a las necesidades del grupo: Antes de comenzar el taller, realizamos una entrevista detallada para conocer las preferencias culinarias y las restricciones dietéticas de los participantes. Esto garantiza que cada plato que preparemos juntos se adapte con precisión a los gustos y necesidades del grupo.

Educación y práctica de residuo cero: durante los talleres, hacemos especial hincapié en los principios del residuo cero. Enseñamos a aprovechar al máximo cada ingrediente para minimizar los residuos. Demostramos técnicas como utilizar peladuras de verduras para caldos o convertir partes poco queridas de frutas y verduras en deliciosos platos.

Apoyo posterior al taller: Al final del taller, cada participante recibe material didáctico para consolidar y poner en práctica en casa los conocimientos adquiridos. Además, ofrecemos apoyo en línea para quienes deseen continuar su aventura culinaria con cero residuos.

ZERO WASTE

PROGRAMA:

Introducción a la cocina de zero waste (1 hora)	Presentación de las ventajas de minimizar los residuos en la cocina.
Talleres de planificación de comidas (30 minutos)	• Aprender a elegir productos sin envasar, locales y de temporada • Crear listas de la compra • Conocer el funcionamiento de las aplicaciones Too Good To Go y Listonic
Cocinar con zero waste (2 horas)	• Dividirse en equipos y preparar comidas siguiendo recetas de residuo cero. • Consejos prácticos para aprovechar los productos enteros y las sobras.
Comida (1 Horą)	• Degustación de platos preparados.
Resumen y conclusiones (30 minutos)	• Entrega de certificados de participación y material adicional, incluido un libro electrónico con recetas.

Taller de cocina:

Menu principal:

- Czerwony chłodnik (sopa fria, roja)
- Empanada de verduras
- Tarta de manzana

Menu de los residuos:

- patatas fritas de cáscara - sobras de neveras y empanadas
- compota de cáscaras de manzana - sobras de la tarta de manzana
- sopa de hojas de rábano - sobras de la nevera

CONSEJOS para los residuos:

- fertilizante de cáscara de huevo
- otros

ZERO WASTE

Contactanos:

universal MOBILITY

stowarzyszenie centrum wspierania organizacji pozarządowych i inicjatyw obywatelskich

hello@mobilityprojects.com
+34 858 10 67 02

cwop@cwop.org.pl
+48 789 308 650

www.cwop.org.pl
www.mobilityprojects.com

@CentrumWspieraniaOrganizacjiPozarzadowych
@mobilityprojects

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Cofinanciado por la Unión Europea