



## **Curso de cocina basado en plantas**

**Introducción a una alimentación saludable y sustentable**

*Con Julieta Kalevich y Juliana Maza*

**¡Bienvenid@ a PURA!**

**Los invitamos a conocer procesos y recetas para una alimentación respetuosa con el ambiente, nutritiva y muy sabrosa.**

**El taller va a estar dividido en 5 módulos: cereales, legumbres, fermentos, frutos secos y postres. Los mismos contarán con una introducción teórica, creación y desarrollo de recetas variadas, y una degustación de todo lo compartido en la clase.**

**En la introducción teórica, veremos:**

- ° Elección de la materia prima, los utensilios y especias esenciales para mejorar el consumo, de acuerdo a los ciclos estacionales y a los cultivos de la zona.**
- ° Las propiedades nutricionales de los alimentos y su manipulación para aprovecharlas. A través de algunas herramientas simples y concretas, aprender a transformar ese alimento para potenciarlo y que nos nutra de la mejor forma posible.**
- ° Recuperar nuestro poder y responsabilidad sobre el alimento diario y usarlo a nuestro favor para vivir más plen@s y en armonía con nuestro cuerpo y nuestro planeta.**
- ° Buscar lograr la menor cantidad de residuos posibles, utilizando casi todas las partes del alimento, y si se desecha: tener un compost en casa o poder llevarlo a un compost en el barrio si se desea!**

## **Fechas y recetas**

**Lunes 8, 15, 22, 29 de abril y 6 de mayo 2024**

**de 18 a 20.30hs**

### **Módulo 1 Cereales:**

**Recetas: Crackers esenias de sarraceno. Crackers de quinoa. Untable base de zanahoria. Untable a base de morrones ahumados y nuez. Croquetas de mijo a la provenzal.**

### **Módulo 2 Legumbres:**

**Recetas: Pan de lentejas fermentadas. Brotes. Hummus de garbanzos. Hummus de lentejas y tomates secos. Medallón garbanzos y quinoa. Fainá fermentada con pesto. Dosas de lentejas y arroz yamaní.**

### **Módulo 3 Fermentos:**

**Recetas: Kimchi con hojas de rabanito. Chucrut. Vegetales lactofermentados: conserva de ajos y de rabanitos. Kéfir. Vinagre vivo. Pan sin gluten de trigo sarraceno fermentado con kéfir.**

### **Módulo 4 Frutos Secos:**

**Recetas: Granola de mijo. Quesos untables de semillas. Horma de semillas. Leches vegetales. Yogur. Chia pudding. Gomasio y rawmesan.**

### **Módulo 5 Postres:**

**Recetas: Cheesecake raw. Pasta Frolla. Trufas. Galletas de mijo y frutos secos. Te chai.**

**Valor del curso completo: \$175000. Incluye un documento con el recetario completo del curso y contenido sobre manipulación, uso de utensilios e ingredientes**

**Formas de pago: efectivo, transferencia ó débito**

**Para reservar tu cupo, te pedimos una seña del 50 % del valor total del curso antes del 20 de marzo y el resto hasta el primer día del encuentro.**

**Tambien puedes abonar en 3 cuotas de \$60000 a pagar: la 1era en marzo (queda como seña), 2da en abril, 3era en marzo**

**Datos de cuenta para transferencia**

**Alias: restoranjura (Titular María Victoria Lomer)**

**Cuando completes el pago pasanos por favor el comprobante al whatsapp**

**[1127550632](https://api.whatsapp.com/send?phone=1127550632)**

**Para abonar en efectivo acercate a PURA**

**Primera Junta 1029, San Isidro**

**Horarios del restoran**

**Martes a viernes de 10 a 20hs, sábado de 10 a 23.30 y domingo de 10 a 16hs**

**Recomendamos traer cuaderno y birome**

**¡Te esperamos!**

**@pura.alimentacion**