

	 <p>Amigos da Terra</p>	<p>CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL AS CORCERIZAS</p>	
--	---	---	--

Amigos da Terra
Rúa da Concordia 20,2º esquerda 32003 Ourense
Tel: 34 988 374318 Fax: 34 988 511020
e-mail: info@amigosdaterra.net

CURSO COCIÑA VEXETARIANA E ENVASADOS 12 – 13 Novembro 2011

Esta actividade encádrase dentro do proxecto de comedores escolares e alimentación ecolóxica que **Amigos da Terra** está a poñer en marcha con centros escolares na comarca de Vigo.

Forma parte dun traballo en rede con **Amigos de la Tierra** que se está levando a cabo en diferentes puntos do estado.

O seu obxectivo é o de xenerar novos canais de distribución para os/as produtores/as locais, promover o emprego no rural baixo uns criterios de comercio xusto, inducir cambios nos hábitos de consumo apostando por unha alimentación máis san e de calidade , e recuperar a importancia de coñecer cando e como se producen os alimentos.

PROGRAMACIÓN

Sábado, 12 de novembro

10:00 h. Presentación proxecto Comedores Escolares de Amigos da Terra

11:00 h. 1ª parte Obradoiro cociña vexetariana

Contidos: alimentos compatibles, valores nutricionais, deseño de menús equilibrados. As verduras de tempada: como mercaas, cortadas e diferentes modos de preparación

14:00 h. Xantar

16:00 h. Presentación do proxecto As Corcerizas

17:00 h. 2ª parte Obradoiro cociña vexetariana

Preparación dun menú vexetariano

- Ensalada de outono-inverno con vinagreta de cítricos e mel.
- Pasta con cabaza e alcaparras.
- Albóndigas de avea e algas do atlántico con salsa de porros.
- Potaxe de garvanzos con especias da India e verduras de tempada.
- Crema de castañas con salsa de chocolate e peras caramelizadas.

21:30 h. Cea

	 Amigos da Terra	CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL AS CORCERIZAS	
--	---	--	--

Amigos da Terra
Rúa da Concordia 20,2º esquerda 32003 Ourense
Tel: 34 988 374318 Fax: 34 988 511020
e-mail: info@amigosdaterra.net

Domingo, 13 de novembro

09:15 h. Almorzo

10:00 h. Elaboración conservas vexetais

Contidos: métodos de conservas, seguridade nos procesos de envasado

- Mermelada de cabaza e peras.
- Cebola confitada.
- Galletas caseiras con chocolate e noces.

14:00 h. Xantar

16:00 h. Despedida