



AJUNTAMENT DE BORRASSÀ

Pl. Major, 2 - C.P 17770 - Tel. i Fax 972 525185 - Alt Empordà
E-mail: borrassa@ddgi.es

TALLER DE CUINA SALUDABLE

Aquest dilluns s'acaba el Taller de cuina saludable en el que hi participen 40 persones. Els inscrits han rebut informació sobre l'alimentació saludable i els seus beneficis a més d'aprendre a elaborar receptes seguint els criteris d'aquest tipus de cuina.

Durant les sessions s'ha parlat de les quatre característiques de la cuina saludable: que sigui equilibrada, variada, suficient i agradable. També es tracta sobre els beneficis dels productes locals i de la importància del seu consum tant a nivell de salut com mediambiental i, també, econòmic. Igualment, s'informa sobre els nutrients i els aliments, com organitzar la nevera i el rebost, de quina forma es poden equilibrar els menjars

Pel que fa a les receptes, se n'ha preparat un recull de fàcils per poder elaborar a casa i que fan referència a: receptes nutritives en cas de refredat i per a l'hivern, refrescants per als mesos d'estiu, vegetarianes per poder desintoxicar el cos i altres de fetes en productes de cada temporada.

La finalitat d'aquest taller és donar a conèixer els hàbits d'una alimentació saludable perquè els participants els puguin desenvolupar i transmetre a les generacions futures.

El taller l'imparteixen el professor de cuina Badó Callís i la biòloga i especialista en dietes i dietoteràpia, Àlicia Herrera i està subvencionat per la Diputació de Girona.



Borrassà, 13 de desembre de 2010