

HIERBAS Y ESPECIAS EN LA COCINA VEGETARIANA: UN PASEO POR EL MUNDO

Fechas: Viernes 23, Sábado 24 y Domingo 25 de Abril de 2010

Precio: 115€ por persona (incluye curso, 2 noches de alojamiento y pensión completa)

Lugar de celebración: La Casa del Alba. Santiso, 13 - 27579 Antas de Ulla (Lugo). Telf. (+34) 982 379 553 Móvil. (+34) 661 356 151. www.lacasadelaalba.org

Impartido por: Eugenio García González. Odontólogo. Editor de la página de cocina vegetariana La cocina delokos: <http://delokos.org/>

Objetivos: En este curso teórico práctico, de tres sesiones, nos sumergiremos en el apasionante mundo de las hierbas y especias dentro de la cocina ovo-lacto vegetariana. Conoceremos las distintas variedades, y realizaremos variados platos con ellas, tanto dulces como salados. Nos introduciremos en la cocina hindú, árabe, americana, mediterránea y oriental, y aprenderemos a preparar nuestra caja básica de especias, dónde obtenerlas, cómo conservarlas y emplearlas.

PROGRAMA DEL CURSO

Viernes 23

22:00 Presentación. Exposición de las diferentes variedades de hierbas y especias.

Sábado 24

Mañana: El apasionante mundo de las especias. Conocimiento de las mismas y su empleo. La caja básica de las especias: preparación y composición. Gradación del picante en platos especiados. Elaboración de platos hindúes: curries, raitas, chutneys, dal...

Tarde: Cocina mediterránea, y americana. Mezclas de especias. Hierbas: variedades, empleo y conservación. Elaboración de platos con hierbas y especias, fundamentalmente europeos y americanos.

Domingo 25

Mañana: Cocina árabe y oriental. Cuscús, platos árabes y cocina japonesa. Especias, hierbas, verduras y algas características de la zona. Elaboración de platos árabes y orientales.

oooOOOooo

Información e inscripciones:

La Casa del Alba. Santiso, 13 - 27579 Antas de Ulla (Lugo) Telf. (+34) 982 379 553 Móvil. (+34) 661 356 151 (Fernando y María) info@lacasadelaalba.org

Eugenio García "delokos": mundodelokos@gmail.com (solo información)