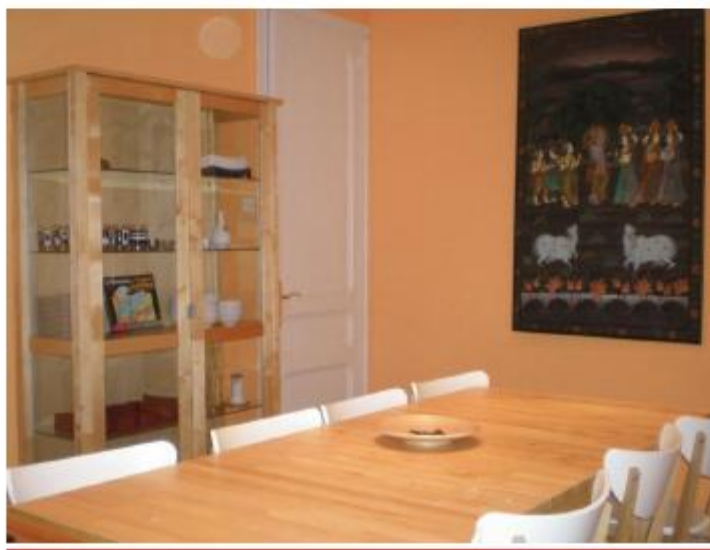


Organitza Josefina Llargués

Josefina Llargués
Psicopedagoga-Logopeda (Col.207)
Postgraduada en Psicopatologia Clínica
Postgraduada en Nutrició i Tecnologia Alimentaria
Màster en Salut i Nutrició
Naturòpata-Homeòpata (Col.1517)

**REGALAR "CUINA" PER NADAL, ÉS UN RECORD
PER A TOTA LA VIDA**

**15% de descompte a totes les activitats per als
membres del Club Casa Asia**



- Aquests Nadals, has pensat en regalar salut i gastronomia, un regal original i per tota la vida?
- Què et semblaria celebrar les teves dates més importants amb els teus amics o família d'una manera diferent, en un entorn càlid i agradable?
- T'agradaria sorprendre la teva família i amics preparant "Maki-Sushi" o "Tempura"?
- Has pensat en fer alguna celebració aquestes Festes amb els teus amics o companys de feina? Fem cursos a mida per a grups d'un mínim de 6 persones

Possibilitats per a regalar:

1. Regalar un Bonus genèric per un dels cursos/tallers que et proposem. La persona que rebí el bonus-regal, podrà triar després el curs/taller que més li interessi i fer-lo a les dates proposades o en cursos/tallers posteriors. Et farem arribar per correu electrònic una targeta-regal genèrica.
2. Si inscrius la persona en un curs/taller específic, et farem arribar per correu electrònic una targeta-regal específica per al curs/taller triat.

Basant-nos sempre en la nutrició com a font de salut, us oferim diverses propostes de diferent durada que, sense perdre de vista l'aspecte social i el plaer de compartir una bona taula, ens aportin una alimentació sana i equilibrada.

TALLER : LES ALGUES: LES VERDURES DEL MAR

Els usos culinàries i terapèutics de les algues es coneixen als països asiàtics des de l'antiguitat. La Medicina Tradicional d'Orient les ha emprat des de temps immemorial, per evitar estancaments a l'organisme, millorar el metabolisme, alcalinitzar la sang o estimular l'energia dels diferents òrgans. El seu consum, però, no es pas exclusiu d'Orient. Des de l'antiguitat, les poblacions dels cinc continents han consumit algues marines.

Les algues son una excel·lent font natural de fibra, minerals especialment iode i calci, vitamines i oligoelements. En aquest taller introductori al món de les algues, aprendrem a utilitzar-les a la cuina diària, incorporant-les a les nostres receptes habituals i en coneixerem les principals propietats.

- **Professora:** Josefina Llargués. Autora del llibre "La Filomena els fogons remena", guardonat pels "Gourmand Cookbook Awards'07" com "Millor llibre de cuina vegetariana en català" i "Millor llibre de cuina vegetariana per a pares i fills en català".
- **Dates i horari:** Dimecres 2 de febrer, de 10.30 a 12.30 h (una única sessió).
- **Preu:** 35€. El preu inclou documentació, ingredients de conreu ecològic i degustació dels plats cuinats al final de la sessió.

TALLER : MAKI-SUSHI

Taller pràctic, en el transcurs de la qual aprendrem :

- La tècnica per preparar l'arròs pel "Sushi"
 - Salsa Awasezu per l'arròs
 - Com s'elabora la truita japonesa
 - Preparació del peix
 - Dos tipus diferents de "makis" : Hosomaki i Uramaki
 - Utilització de l'estoreta i tècnica d'enrotllar els "makis"
- **Professora :** Hiroki Katsuki
 - **Data :** Dijous 13 de gener 19.30 a 21.30 h (una única sessió) ó dissabte 22 de gener de 12 a 14 h (una única sessió).
 - **Preu :** 35€ (Inclou documentació i ingredients. Al final de la sessió hi haurà una degustació dels "makis" preparats pels alumnes)

TALLER :TEMPURA

Vols aprendre a preparar la deliciosa Tempura de llagostins, calamars i hortalisses i a elaborar la salsa "Tensuyu" per acompanyar-la? T'agradaria aprendre a preparar el "Kakiage" un tipus diferent i original de Tempura?

- **Professora :** Hiroki Katsuki
- **Data :** Dijous 20 de gener de 19.30 a 21.30 h (una única sessió)
- **Preu :** 35€ (al final de cada sessió hi haurà una degustació dels dos tipus de Tempura)



CURS : CUINA JAPONESA

La cuina japonesa és fresca, sana, baixa en greixos i molt agradable, tant a la vista com al paladar. Al llarg del curs, coneixerem els principals ingredients, aprendrem a preparar l'arròs i a cuinar els plats més populars d'aquesta cuina de la mà d'una experta, a través de receptes com la *Sopa de miso*, *Yakitori*, *Makisushi*, *Tempura*, etc.

- **Professora** : Hiroki Katsuki
- **Dates i horaris** : Dimarts 11, 18, 25 de gener i dimarts 1 de febrer de 19.30 a 21.30h ó Dimarts 8, 15 i 22 de febrer i 2 de març, de 19.30 a 21.30 h
- **Preu** : **115€** (al final de cada sessió hi haurà una degustació dels plats cuinats)

TALLER : CUINA HINDÚ

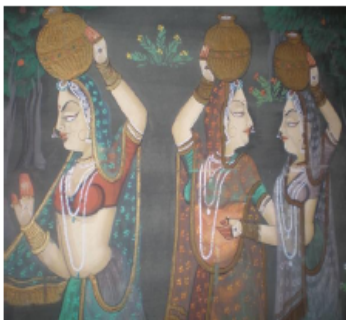
La gastronomia hindú ens ofereix una cuina plena de sabors, olors i colors. En aquest taller cuinarem un menú complet i representatiu de la cuina de l'Índia i ens apropiarem al meravellós món de les espècies.

- **Professora** : Deepti Golani (professora de Casa Àsia)
- **Dates i horari**: Dissabte 29 de gener de 11.30 a 13.30 h (una única sessió)
- **Preu** : **35€** (Inclou documentació i ingredients. Al final de la sessió hi haurà una degustació dels plats cuinats)

TALLER : ELS MILLORS CURRIES DE L'ÍNDIA

L'Índia és un país de grans dimensions i cada regió té la seva pròpia cultura gastronòmica. La cuina hindú és àmpliament coneguda pels seus colors, aromes i espècies que permeten elaborar plats totalment diferents tot i emprant ingredients similars.

A l'Índia, "curry" és sinònim de guisat o plat amb salsa. La paraula "curry" ve de Kari, que al sud de l'Índia significa pebre negre. També trobem la planta que dona nom a les fulles de "curry".



"Curry" és doncs un plat elaborat amb verdures i proteïna animal o vegetal, juntament amb espècies i salsa, que s'acompanya d'arròs o pa hindú.

En aquest taller de 2 sessions, coneixerem alguns dels millors "curries" de l'Índia, de la mà de Deepti Golani, així com determinats aspectes culturals i de la gastronomia hindú.

- **Professora** : Deepti Golani (professora de Casa Àsia)
- **Dates i horari**: Dissabtes 5 i 12 de febrer de 11.30 a 13.30 h (2 sessions)
- **Preu** : **65€** (Inclou documentació i ingredients. Al final de la sessió hi haurà una degustació dels plats cuinats)



- **Lloc de realització de tots els cursos/tallers** : Bailen, 185, 2on 2^a - 08037 Barcelona – Tel. 93 207 63 63 - mòbil 607 969 939 - adreça : jllargues@uoc.edu
- **Per formalitzar la inscripció** podeu consultar als telèfons o correu electrònic indicats.
- **15% de descompte a totes les activitats, per als membres del Club Casa Àsia.**

**CLUB
CASA
ÀSIA**

ÀSIA, AQUÍ I ARA