

## SUPERALIMENTS



## CURS PRESENCIAL



Atenció  
personalitzada



Classes  
presencials

*Els “superaliments”...*

*Què son? Què ens aporten? On els trobem? Com els podem fer servir? Com els podem cuinar?*

*Aquest tema tan mediàtic i ple de preguntes sovint desperta la nostra curiositat i aquest curs pretén trobar resposta a totes aquestes qüestions d'una manera engrescadora.*

*Curs adreçat a totes aquelles persones que tenen un interès pels aliments més saludables i volen descobrir maneres fàcils i bones de cuinar-los.*

## Objectius

- Reconèixer els aliments anomenats superaliments i els seu usos més beneficiosos.
- Aprendre a tractar els productes, manipulació, cocció i conservació.
- Aprendre a elaborar plats amb un o varis dels “superaliments” per obtenir elaboracions molt gustoses i alhora més saludables.
- Ampliar el receptari del dia a dia cuinant plats per diferents àpats.
- Combinar receptes de diferent complexitat per facilitar el resultat final.
- Estimular i augmentar la confiança en les elaboracions.
- Conèixer el procés d’elaboració i conservació de les matèries primes i del producte resultant.

## Continguts

- Sessions temàtiques on es tractaran un o varis superaliments.
- Superaliments: coneixements dels seus beneficis, propietats, tractament, conservació i tècniques.
- Tècniques de cuina.
- Propostes de nou receptari amb els beneficis dels superaliments en la dieta.

## Metodologia

Curs de demostració on és el professorat qui cuina, explica i dirigeix les elaboracions dels plats. A cada sessió es treballarà un o dos plats i, per a cada elaboració, es demanarà la col·laboració de l’alumnat mitjançant ordre de llista o sorteig. La participació consistirà tant en la realització de la recepta com en la neteja i ordre dels estris emprats. Una vegada acabada la sessió l’alumnat participant s’emportarà l’elaboració realitzada a casa. En alguna sessió es farà una petita degustació entre tot el grup.

Per fer un òptim seguiment de la sessió, es necessita un dossier amb el receptari que el professorat proporcionarà a l’alumnat en format pdf.

## Avaluació

L’avaluació és contínua. Per ser avaluat és obligatòria l’assistència a un 80% de les classes. Es valorarà la participació activa i implicació envers la matèria així com l’actitud a classe.