

# CUINA DE SUPERVIVÈNCIA



*Aquest taller de cuina està dissenyat per a joves que estan a punt d'emancipar-se i volen aprendre habilitats pràctiques per cuinar de manera saludable i eficient en el seu dia a dia. Les sessions ofereixen receptes simples i ràpides que són ideals per a novells cuiners.*

**Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :**

1. Adquirir independència alimentària: Aprendre a cuinar receptes bàsiques i saludables per a la vida quotidiana.
2. Millorar la salut i el benestar: Preparar menjars nutritius i equilibrats sense dependre de menjars processats.
3. Estalviar econòmicament: Reduir la dependència de menjar comprat i restaurants, estalviant diners a llarg termini.
4. Augmentar la confiança culinària: Guanyar confiança en les habilitats culinàries i en la presa de decisions sobre l'alimentació.

**Característiques :**

Cada sessió de 3 hores consistirà en una combinació de demostració pràctica i participació dels participants. Començarem amb una introducció a les tècniques bàsiques de cuina i després passarem a la preparació de diverses receptes saludables. Els participants tindran l'oportunitat de provar i compartir els seus plats amb altres membres del grup

**Recomanacions :**

1. Portar una libreta: Prendre notes per recordar les receptes i les tècniques apreses durant la sessió.
2. Vestir de manera adequada: Utilitzar roba còmoda i un davantal per protegir la roba.
3. Preguntar i participar: Aprofitar al màxim l'experiència fent preguntes i involucrant-se en la preparació dels plats.
4. Provar nous ingredients: Estar obert a experimentar amb aliments nous i descobrir noves opcions saludables.

**Grups i horaris :**



Grup	Anys de Naixement	Espai	Dies	Hora inici sessió	Durada Aproximada
Grup Joves		Espai Jove . Nord		17h-20h	3h

El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és de 2 persones.

