

BATCH COOKING

EL BATCH COOKING: cuinar, planificar i organitzar els àpats de tota la setmana

Els últims anys hem experimentat un canvi molt gran com a societat: normalment els àpats diaris els fem corrents i sense planificar. Les presses del dia a dia ens porten a menjar el que trobem a la nevera i moltes vegades ens passa que se'ns fan malbé els aliments, mengem el mateix alguns dies seguits... Únicament dediquem temps a cuinar el cap de setmana o els dies que no hem de treballar i ens podem organitzar.

Però, i si ho fem diferent? Realment entre setmana no tenim temps de cuinar, però qui ha dit que hem de cuinar el mateix dia que ens ho mengem? I si dediquéssim tan sols una tarda a planificar i cuinar per a tota la setmana? No seria magnífic?

D'aquesta idea neix el *Batch cooking*, que no és res més que una manera d'entendre la cuina: uns secrets i uns consells per planificar, cuinar, guardar i gaudir dedicant menys temps a cuinar. De fet la paraula traduïda literalment vol dir cuinar per lots.

Un dels aspectes clau serà la capacitat de cuinar diferents coses alhora, racionar, reservar en tappers separats a la nevera, tenir una ment creativa a l'hora de combinar elaboracions... Intentarem fer servir totes les eines de cuina a la vegada: focs, forn, robot de cuina. Mentre en un piquem, a l'altre farem un rostit, als focs un sofregit, etc.

En aquest curs us explicaré com ens hem de planificar i organitzar per preparar una sèrie de menús setmanals únicament cuinant una tarda. També us donaré diferents consells en l'àmbit nutricional per elaborar combinacions nutritives i saludables.

Professor

Lluc Quintana, xef del restaurant Can Xapes de Cornellà del Terri. Es va formar a l'Escola d'Hostaleria de Girona i posteriorment va cursar un Màster en Postres i Cuina Creativa a l'escola Espai Sucre de Barcelona. Ha treballat en diferents restaurants de la província com l'Aliança d'Anglès, l'Hotel Carlemany, El Dorado de Sant Feliu de Guíxols i als Tinars, on va treballar al departament d'I+D i creativitat de plats nous. Ja fa dos anys que Can Xapes va reobrir i és des de llavors que en Lluc hi treballa i s'encarrega de tota la part creativa del restaurant amb tot el que ha après viatjant i tastant nous plats.

Pots descobrir els plats que prepara en Lluc a l'Instagram de [@canxapes](https://www.instagram.com/canxapes).



Què inclou el curs?

- Sis unitats diferenciades on trobareu un vídeo explicatiu i també diferents documents de suport amb receptes, informació extra, etc.
- També tindreu assessorament via adreça electrònica, diferents fitxers amb receptes, trucs i consells. • Tots els documents i vídeos seran per a vosaltres i podreu gaudir-los sempre.

Com farem les classes?

Les classes es faran a través de Google Classroom, una eina didàctica i molt àgil. Amb el vostre correu electrònic de Gmail podreu accedir a aquesta plataforma en línia compartida amb tots els participants del curs.

Setmanalment penjaré el contingut de cada mòdul: vídeos, arxius pdf, receptes... La mateixa plataforma permet comentar a cada publicació, així podreu preguntar els vostres dubtes sobre el temari. L'última unitat serà fer el projecte final i tindreu la possibilitat de fer una videotrucada amb mi per exposar-me dubtes o fer-me qualsevol consulta.

Requisits i materials necessaris

Com a requisits només cal tenir la ment oberta i moltes ganes d'aprendre. El temari s'anirà penjant setmanalment així que tindreu dies per mirar amb calma el contingut i posar-ho en pràctica. La finalitat del curs és que aprengueu a organitzar, planificar i cuinar en una tarda per a tota una setmana i que aquest contingut us serveixi per sempre. Com a material us caldrà el kit bàsic que podeu tenir a qualsevol cuina: ganivets, cassola, paella, fusta per tallar, un ordinador o iPad per seguir les classes i un compte de Gmail per compartir els documents.

Formació en línia

Durada: de l'1 de febrer al 26 de març de 2021

Preu: 50 €




**CENTRE CÍVIC
DE PORQUERES**

C. Mercè Rodoreda, 5
17834 Porqueres
972 573 612 - 672 220 255
info@centrecivicporqueres.cat
www.centrecivicporqueres.cat

 [civic_porqueres](https://www.instagram.com/civic_porqueres)

 [civic.porqueres](https://www.facebook.com/civic.porqueres)

 672 220 855
