cookiteca
TALLER-TIENDA DE COCINA

INTENSIVO DE COCINA VEGANA

PAN CON MASA MADRE CON NEREA



Precio: 60.00€

Horario: 11-14h

Fecha del curso: 11/05/2019

Impartido por: Nerea Zorokiain

Lugar: Cookiteca Sarrià

En este taller vas a aprender cómo preparar tus propios panes con fermentación natural de forma sencilla.

La fermentación del trigo, es un método tradicional que se ha utilizado desde la antigüedad sobre todo en los paìses europeos.

En la actualidad, con la industrialización de los procesos de elaboración del pan, se esta perdiendo esta técnica sencilla y beneficiosa para nuestra salud. Los alimentos fermentados son claves para cuidar y recuperar el sistema digestivo, ya que éste en concreto, predigiere el alimento para que podamos aprovechar todos sus nutrientes.

Vas a aprender a elaborar paso a paso:

Pan integral de masa madre

Focaccia

Bases de pizza

Pan a la plancha

Pan de pita

Se entregara un amplio dossier con explicaciones de la elaboración de las recetas mencionadas y se elaborará de forma práctica cada una de ellos.

¿A quien va dirigido?
- Quieres introducirte en el mundo de la panaderìa tradicional y no sabes por donde empezar
- Has encontrado dificultades en la elaboración de panes
- Quieres aprender nuevas y sorprendentes recetas saludables
- Sueles utilizar de forma habitual pan y te gustarìa poder elaborarlos en tu casa de forma sencilla

¿Que voy a aprender?
- Cuáles son los beneficios del consumo de panes con fermentaciones naturales
- Cómo preparar panes de forma tradicional
- La técnica necesaria para conseguir un resultado increìble

¿Quien lo imparte?

Nerea foto

Image not readable or empty
/source/Nerea foto.png

Nerea Zorokiain
Profesora y Coach macrobiótica.
Experta en fermentación.
Autora del libro: Fermentación, crea recetas saludables, sencillas y transformadoras.
Cofundadora, profesora y consultora macrobiótica en Nishime.
Profesora en la Universidad pública de Navarra, colaboradora en un programa semanal en EITB, profesora en el Instituto Macrobiótico de España, en el Instituto Macrobiótico de Portugal. Imparte conferencias, charlas, showcooking a nivel nacional e internacional.