

SHOWCOOKING

VIERNES, 1

11'00h. ¿CÓMO ADOPTAR UNA DIETA SANA Y SOSTENIBLE PARA FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO? COMPARTIENDO PROPUESTAS Y DIFICULTADES. SEAE.

Desayuno participativo con ingredientes de temporada y locales.

13'00h. INNOVACIÓN Y TRADICIÓN. DESPENSA D'LUJO. Lucía Calvo. Presentación del proyecto con degustación de conservas y alimentos de temporada.

14'30h. RECETA DE A CASTREXA "SNACKS CHISPEANTES". OS

BIOSBARDOS-CULTURA DE LEIRA. Paula Patiño. Elaboración de snacks saludables con productos de la tierra.

16'00h. AMOR POR EL CAFÉ. CAFÉS LÚA. Barista: Marcos de la Fuente Rostro. Receta para preparar el mejor café ecológico en casa.

17'30h. DA UN TOQUE IMPRESIONANTE A TUS PLATOS CON CREAMAS DE FRUTOS SECOS. LENATT. Leo Bellas Muiño y Alicia Calle. Receta de bocadito salado con crema de almendras y bizcocho con crema de cacao y avellanas.

19'00h. LA COCINA DE LAS VERDURAS DEL MAR. PORTOMUIÑOS. Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Recetas improvisadas con verduras del mar.

SÁBADO, 2

11'30h. DESAYUNOS SALUDABLES CON INGREDIENTES CORUÑESES. DIPUTACIÓN DA CORUÑA Y AS. VIDA SANA. Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Recetas sencillas y saludables con ingredientes locales.

13'00h. RECETAS LA MAR DE RICAS. PORTOMUIÑOS. Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Receta de arroz vegano con sabor marino.

14'30h. DEGUSTACIÓN DE SIDRAS Y VINAGRES ARTESANOS DE MANZANA. RABIO-SA. Orlando Villamayor. Cata de sidra gallega acompañada de recetas elaboradas con zumo y vinagre de manzana.

16'00h. ALGAS, POTENCIAL PROBIÓTICO EN LA MASA, EL SECRETO MEJOR GUARDADO. GALURIÑA. Carmen Sánchez. Empanadas y pizzas con algas.

17'30h. LAS RECETAS DE SLOW FOOD COMPOSTELA. PROYECTO COME LOCAL (XUNTA GALICIA Y SLOW FOOD COMPOSTELA). Óscar Fernández Paz - Chef del CEIP Xacinto Amigo Lera (Portomouro - A Coruña) y Adrián Viñas - Chef del CEIP Vicente Otero Valcárcel (Ca-rreal - A Coruña). Recetas: Pack choi eco breseado con salsa Romescu, Frebab de lacón galego eco con brioche de remolacha y eco Dalky de kéfir e froitos vermellos.

19'00h. RECETAS SANAS PARA CADA DÍA. DIPUTACIÓN DA CORUÑA Y ASO. VIDA SANA. Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Recetas improvisadas Zero Waste.



DOMINGO, 3

11'30h. TODO LO QUE USTED QUISO SABER SOBRE EL TÉ Y NUNCA SE ATREVIÓ A PREGUNTAR. ORBALLO INNOVACIONES FORESTALES. Oscar Torres. Cata guiada de té cultivado en Galicia con sesión de preguntas y respuestas.

13'15h. INNOVACIÓN Y TRADICIÓN. DESPENSA D'LUJO. Lucía Calvo. Presentación del proyecto con degustación de conservas y alimentos de temporada.

14'45h. COCINA DE APROVECHAMIENTO. ZERO WASTE. DIPUTACIÓN DA CORUÑA Y AS. VIDA SANA. Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Recetas improvisadas de aprovechamiento con los ingredientes que no se han utilizado durante toda la feria.

16'30h. LAS RECETAS DE SLOW FOOD COMPOSTELA. PROYECTO COME LOCAL (XUNTA GALICIA Y SLOW FOOD COMPOSTELA). Óscar Fernández Paz - Chef del CEIP Xacinto Amigo Lera (Portomouro - A Coruña) y Bruno Millán - Chef de la Escuela Infantil de Vite (Santiago de Compostela - A Coruña). Recetas: Gal-eco wok vexetariano, Brocheta de Cordeiro e humus de lentella en eco, Ecoopera glaseada, mel e vainilla no xeadado by Brigitte.

Organizan

BioCultura



XUNTA DE GALICIA



PORTOMUIÑOS



LE NATT

ORBALLO

