

Lugar: Espacio Cultural Volturmo.

Duración: 10 días.

Nº de horas: 20 h.

Días: Martes

Fechas: del 22 de abril al 24 de junio de 2025.

Horario: de 11:00 a 13:00 h.

Nº de alumnos: 10

Fecha de matriculación:

Lugar de matriculación: en [Matriculación de talleres monográficos 2024-2025](#)

Aula: Cocina

MONOGRÁFICO E.C. VOLTURNO
Taller de cocina plant-based
MARTES DEL 22 DE ABRIL AL 24 DE JUNIO
DE 11 A 13 HORAS



La cocina plant-based se centra en el uso exclusivo de ingredientes de origen vegetal, promoviendo una alimentación saludable y sostenible. Ofrece beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y el control de peso, mientras aumenta la energía gracias a su riqueza en nutrientes. Además, contribuye a la sostenibilidad ambiental al reducir la huella de carbono y fomenta una dieta variada que respeta el bienestar animal. Se realizarán recetas utilizando ingredientes como el tofu, a través del cual se pondrán elaborar diversos alimentos tales como el chorizo o cualquier embutido. Y nos adentraremos en el mundo del seitán, un sustitutivo deliciosos de la carne!

Es una opción versátil y nutritiva que busca mejorar tanto la salud personal como la del planeta. Por lo tanto, el curso tiene como objetivo dar a conocer las sub dietas que existen, enseñar técnicas culinarias, promover la creatividad en la cocina y proporcionar conocimientos sobre nutrición a base de plantas.