



# rurania

associació naturista vegetariana

## TALLER DE COCINA CON HIERBAS SILVESTRES

por Adalú Pereira y Santi Soto  
(El Vergel de las Hadas) 



Sábado 15 de mayo de 2010

Can Gregori

Maçanet de la Selva

continuar >

## Taller de cocina con hierbas silvestres

Las hierbas silvestres (adventicias), son un gran recurso, una fuente inagotable de abundante comida. Nuestra moderna civilización, con sus prisas y ambiciones las ha olvidado o lo que es peor: machacado, exterminado... Bien, a la altura de la evolución humana en que estamos, comienza a ser hora de que tengan un lugar entre nosotros, de que cumplan en parte con la función que la naturaleza les ha dado: alimentarnos.

Nuestra aportación es en primer lugar formativa (tantos años nos hemos alejado de la naturaleza, que hemos perdido la capacidad de reconocer la comida que pisamos al caminar por el campo), a todos los niveles. Este taller, es una ventana abierta, un punto de partida al mundo de las hierbas silvestres. Con carácter divertido, pues compartir en grupo la comida que tan generosamente la tierra nos ofrece, es siempre gratificante.



# PROGRAMA

- Breve introducción al taller y al mundo de las hierbas adventicias.
- Infusión con hierbas silvestres de temporada.
- Recolección y reconocimiento de las hierbas del menú del día.
- Limpieza de las mismas.
- Elaboración del menú:
  - Sopa de quinoa a las hierbas silvestres.
  - Ensalada de hierbas silvestres con manzana.
  - Tallarines de ortiga
  - Hojas de borraja rebozadas con baño de miel.
  - Zumo de manzana con alfalfa.
- Comida y evaluación final.

El curso se inicia el sábado a las 9h de la mañana y finaliza a la tarde.

El precio es de **75€**.

Incluye comida y tentempié a media mañana.

Fecha límite de inscripción el 11 de mayo de 2010.

**Información e inscripciones:**

Por teléfono: Tel. 972 858 474 (Carmen)

Por correo electrónico:

1. Enviar un correo electrónico a [associaciovegetariana@rurania.org](mailto:associaciovegetariana@rurania.org) indicando vuestro nombre, apellidos y solicitando plaza en el taller.
2. Mientras haya plazas disponibles os enviaremos por correo electrónico la conformidad para que ingreséis los 75 € en la cuenta que ya os indicaremos en dicho correo.

Sobre todo, cuando hagáis el ingreso no olvidéis poner vuestro nombre completo y el concepto “cocina con hierbas silvestres”.



# PRÓXIMOS CURSOS EN RURANIA

## MAYO

### EMPRENDER VUELO

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MOVIMIENTO MEDITATIVO

Angel Calvo  
[www.arc-taichi.com](http://www.arc-taichi.com)

Sábado 29 y domingo 30

## JUNIO

### TALLER DE HORTICULTURA ECOLÓGICA

por Santi Soto  
(El Vergel de las Hadas)

Sábado 19 y domingo 20

### TALLER DE ELABORACIÓN DE PAN, PIZZAS Y BOLLERIA ECOLÓGICA

Jesús Muru  
(Maestro panadero con 30 años de experiencia en panificación ecológica)

Silvia Beltrán  
(Bióloga. Monitora de cocina ecológica)

Domingo 6

## JULIO/AGOSTO

### SEMANA DE VACACIONES CREATIVAS EN RURANIA

## SEPTIEMBRE

### TALLER “AL HILO DEL TAI CHI”

INTRODUCCIÓN AL TAI CHI COMO INSTRUMENTO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Angel Calvo  
[www.arc-taichi.com](http://www.arc-taichi.com)

Sábado 18 y domingo 19