

## SUKADARITZA ESKAINTZA TTiKLiK! ELKARGUNEAN

2015-2016

Oferta de cursos de cocina en ttiklik elkargunea

### SUKALDARITZA OSASUNTSUA LARUNBAT GOIZETAN

Cocina sana sábados de mañana

1



#### ORDUTEGIA - HORARIO

10:00-14:00 teoria + practica

Precio: 50€

Ikastaroak errezeta eta informazioa duen txostena barne du.

Ikasleak prestatutakoa etxera eramango du.

*El curso incluye dossier con información y recetas*

*Los alumnos se llevan las elaboraciones a casa*

#### **Octubre 24: “De vuelta a los buenos hábitos”**

Dejar atrás los excesos del verano

Como hacer una depuración suave, sin pasar hambre y sencilla.

#### **Noviembre 14: Huesos fuertes y flexibles**

Huesos sanos, remineralizar y prevenir osteoporosis.

**Diciembre 19: prevenir antojos, comer fuera de casa.**

Las mejores elecciones en un restaurante y, ¿en casa de mi suegra?

---

**Enero 23: Feliz sin cáncer**

Alimentos anticancerígenos

Alimentos procáncer

---

**Febrero 27: Curso básico de iniciación al veganismo**

Ventajas de ser vegetariano

¿Puedo obtener todos los nutrientes que necesito de alimentos vegetales?

---

**Marzo 19: Cocina antiinflamatoria**

Alimentos proinflamatorios

Alimentos antiinflamatorios

---

**Abril 23: ¿Feliz sin colesterol?**

Colesterol bueno-colesterol malo

Alimentos y colesterol

---

**Mayo 21: Cocina alcalinizante**

Alimentos acidificantes

Alimentos alcalinizantes

---



## TTIKLIK! AFARI OSASUNTSUAK HILABETEKO AZKEN OSTEGUNETAN

Cenas saludables ttiklik! Último jueves de mes



### ORDUTEGIA - HORARIO

19:00-22:30

Precio: 27€

3

Sukaldaritza osasuntsuko ikastaro praktikoa.

Ikastaroak errezeta eta informazioa duen txostena barne du.

*Curso práctico de cocina sana*

*El curso incluye dossier con recetas*



## OGI EKO TAILERRAK: GAZI ETA GOZOAK

Taller de panes ECO: dulces y salados



### ORDUTEGIA - HORARIO

18:45-20:30

Precio: 75€

Taller suelto: 35€

4

### TALLER nº1

Hastapena, eko legamia duten ogiak.

Nola sortu gure "ore-ama" (masa madre).

*Iniciación, panes con levadura eco.*

*Como conseguir nuestra masa madre.*

### TALLER nº2

Glutenaren ordezkak: Nola kendu edo nola ordezkatu glutena eta legamia.

*Como sustituir parcialmente o eliminar el gluten y la levadura.*

### TALLER nº3

Hobetzea: "ore-ama", moldeko ogia, ogi biribilak.

*Masa madre, pan de molde, panes de hogaza.*

Nuria Renau Otero:



5

Autora del libro “Cocina sana para sentirse bien” 2013

Actualmente compagina el trabajo como profesora de cocina sana y tradicional con el de cocinera.

Desde al año 2009 programa e imparte diversos cursos, jornadas y talleres. Cocina sana y natural, sencilla, con alimentos ecológicos, basada principalmente en la dieta mediterránea tradicional que se complementa con lo mejor de otras tradiciones.

**Dietoterapia Aplicada.** Instituto Roger de Lliria, Barcelona

**Cocina Naturista y Terapéutica.** Instituto Roger de Lliria, Barcelona.

**Cocina con alimentos ecológicos.** Cultivabio.

**Cocina anticáncer. Alimentación Antiinflamatoria.** Montse Vallory

**Cosmética Ecológica y Natural.** Asociación Vida Sana. Biocultura

**1º de Restauración. Ciclo Superior.** Instituto Costa Azahar. Castellón.



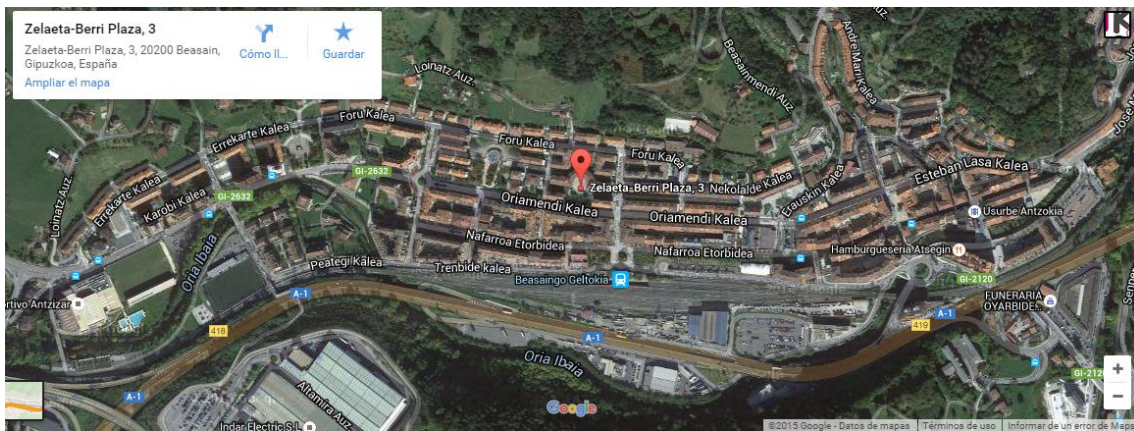
## KOKAPENA Localización

TTIKLIK!ELKARGUNEA: Zelaeta Berri Plaza 3, 20200 Beasain

Harremana-Contacto: Itxaro Mendizabal

Tel.: (+34) 646 502 298

Email: info@ttiklik.com



NURIA RENAU OTERO  
Autora del libro "Cocina sana para sentirse bien" 2013