

programación Octubre 2012

Día 3 miércoles: La Cocina de la Igualdad.

Durante los meses de octubre y noviembre, en este horario, disfrutaremos de este ciclo donde las participantes en los *Centros de la Mujer* de diversas pedanías recuperan recetas tradicionales.

María Gómez Rosell y el equipo de cocina del *Centro de Javalí Nuevo* nos propone: pisto murciano, olla de cerdo y leche frita.
Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 4 jueves: Iniciación a la Cata: Primera parte.

Primeros pasos para ir acercándose al mundo del vino y a las diversas técnicas de cata. De la mano de **Antonio J. Gras**, Presidente de la *Asociación de Sumilleres de la Región de Murcia*.
Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 5 viernes: Ciclo: cocinando con las nuevas tecnologías. Cocina express para solitarios.

Primera, de las tres sesiones, que tendremos para conocer a fondo uno de los robots de cocina que más ha transformado la productividad y la manera de cocinar, tanto en hogares como en cocinas profesionales. Con Ustedes la *Thermomix*.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 6 sábado: Restaurante Palacete de la Seda.

Inauguramos la temporada con algunos de los nuevos platos de la carta de otoño que presenta este restaurante enclavado en plena huerta murciana, hoy asesorado por el gran **Paco Morales** y que está haciendo una auténtica cruzada por dignificar los productos de la zona acompañados de una impresionante y muy sencilla técnica culinaria.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 9 martes: Taller de la Salud y los Sentidos.

Cocinando sin mis padres. Cocina rápida y saludable estacional. *Concejalía de Bienestar Social y Sanidad.* Destinatarios: Alumnos de 3º de E.S.O. del I.E.S. *Ramón y Cajal*.
Horario: 10,30 h. / 12,00 h.

Día 10 miércoles: La Cocina de la Igualdad.

Desde el *Centro de Santa Eulalia*, **Fuensanta Ortín Antolinos** recupera tres platos de la tradición para avivar nuestra memoria y ampliar nuestros conocimientos culinarios. Gazpacho murciano, Arroz con habichuelas y natillas.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 11 jueves: El Pan, primera parte.

La Subirana, Taller de Pan. Con Juan y Niko. Nos van a mostrar los primeros pasos del amasado, de la masa madre, y como conseguir resultados magníficos en nuestros panes caseros.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 13 sábado: Cocina sin fronteras para celiacos.

Laura Vicheras, experta formadora, de *Factoría de Cocina*, desde Granada, nos trae tres platos sorprendentes para todos aquellos que sufren esta enfermedad, o para familiares que quieran ampliar las posibilidades de una dieta sana y que ayude a menús más imaginativos: Fideos chinos con langostinos, tortillas mexicanas con pisto. **Actividad Gratuita.** 11,30 h. / 13,00 h.

Día 16 martes: Taller de la Salud y los Sentidos.

Un menú de mercado para niños. *Concejalía de Bienestar Social y Sanidad.* Destinatarios: Alumnos de primaria del *CEIP Francisco Cobacho. Algezares*.

Día 17 miércoles: La Cocina de la Igualdad.

Josefa Sánchez Melgarejo, del *Centro de la Mujer de La Flota*, hace tres propuestas muy sustanciosas de cocina tradicional: Atascaburras de bacalao, Mondongo de cordero y Pan de Calatrava.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 18 jueves: Cata de tomates. Aprendamos a hacer confituras y mermeladas.

Dos actividades de la mano de la *Asociación Zagaleco*, que nos abren nuevos horizontes sobre productos cercanos pero que a veces no somos capaces de valorar como debemos.

Dos propuestas muy diversas que muestran la necesidad de seguir conociendo lo cercano, y como elaborar otra de las bases de la cocina dulce. **Actividad Gratuita.** 11,30 h. / 13,00 h.

Día 19 viernes: Aprender a hacer cupcakes.

Loretta's: Eva Mª y Gema Velayos. Desde su taller en la céntrica calle de San Patricio, *Loretta's* nos ofrece un taller sobre uno de los dulces que en estos momentos más furor causan a nivel pastelería en todo el mundo. Una oportunidad única para estar al día y ampliar nuestro repertorio. Imposible dejarlo para todos aquellos cocinillas que quieren estar a la última.

Actividad Gratuita. 11,30 h. a 12,30.

Día 20 sábado: José Manuel Alacil Vivancos. Restaurante la Tía Roja. El Esparragal.

Una sesión donde la cocina tradicional se une al mundo estacional de las setas. Guisos y micología mano a mano en una propuesta inteligente, actual y sensata, por parte de uno de los cocineros con una sólida formación y ya una larga trayectoria profesional. **Actividad Gratuita.** 11,30 h. a 12,30 h.

Día 23 martes: Taller de la Salud y los Sentidos. Cocinando sin mis padres. Cocina rápida y saludable estacional. *Concejalía de Bienestar Social y Sanidad.* Destinatarios: Alumnos de 3º de E.S.O. del I.E.S. *Francisco Cascales*.

Horario: 10,30 h. / 12,00 h.

Día 24 miércoles: La Cocina de la Igualdad.

Purificación Lafuente Gómez, del *Centro de Vistalegre*, nos propone tres construcciones repletas de tradición y hogar: Ensalada Murciana, Albóndigas en salsa y Tocino de cielo de naranja.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00.

Día 25 jueves: Dulces típicos.

Esto no es halloween, es todos los Santos.

AREPA, de la mano de su Presidente **Juan Antonio Cano** propone un reencuentro con nuestra tradición, donde huesos de santo, mazapanes o buñuelos, marcan una fecha gastronómica en el calendario. Las tradiciones como base para futuros trabajos sobre nuestra repostería.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 25 jueves: La Cocina Eterna.

Jesús Ortega, Restaurante El Sordo, Ricote. Cocinero autodidacta y muy preocupado por la sostenibilidad del producto, criando muchos de los vegetales con los que trabaja en su restaurante del hermoso Valle de Ricote, presenta un repaso de algunos de sus grandes platos. Una oportunidad para acompañar a uno de los grandes profesionales que la cocina murciana tiene el placer de contar como activo regenerador de ideas.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 27 sábado: Bombones y otras aplicaciones del chocolate.

AREPA vuelve a traernos un mundo fascinante, adictivo y que nunca para en su renovación. Seguimos aprendiendo con los reposteros de nuestra comunidad para que nuestras preparaciones caseras tengan un nivel de enseñanza importante.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.

Día 30 martes: Taller de la Salud y los Sentidos.

Cocinando sin mis padres. Cocina rápida y saludable estacional. *Concejalía de Bienestar Social y Sanidad.* Destinatarios: Alumnos de 3º de E.S.O. del I.E.S. *Lcdo. Fco. Cascales*.
Horario: 10,30 h. / 12,00 h.

Día 31 miércoles: La Cocina de la Igualdad.

Cerramos el mes con **Rosa Mª Bille Fawe** que, desde el *Centro de la Mujer de Ermita de Burgos*, aporta a este ciclo tres platos con claras notas otoñales: Picamorros, Rabo de toro y Arrope.

Actividad Gratuita. 11,30 h. / 13,00 h.