

Novembre de tallers saludables i sostenibles als Mercats Municipals de Vilafranca

L'Ajuntament de Vilafranca, amb la col·laboració de l'Institut Català de la Salut, ha organitzat un cicle de tallers que tindran lloc durant el mes de novembre als mercats municipals de la ciutat. L'objectiu dels tallers és, una vegada més, **potenciar l'alimentació saludable i sostenible**, aquesta vegada mitjançant el **batchcooking i la cuina d'aprofitament**, que ens permetran reduir l'ús d'energia necessària per cuinar així com evitar el malbaratament alimentari.

A més, dins el marc de la Setmana sense alcohol, que impulsa l'Institut Català de la Salut, es duran a terme **dos taller de "Còctels saludables"**, a càrrec de les dietistes-nutricionistes de l'ICS **Anna Farrés i Anna Trillas**, el dia 17 de novembre, a les 17.30 i a les 18.30h.

La resta de tallers s'emmarquen dins la **Setmana Europea de la Prevenció de Residus** i es duran a terme els dies 19, 22 i 24 de novembre. Dissabte 19, serà un taller familiar d'11 a 14h a la plaça de l'Oli, davant del Mercat de la Carn, d'**hamburgueses vegetals**, i d'**Upcycling: fem una bossa reutilitzable amb una samarreta vella**.

El dimarts 22, el taller serà "**Batchcooking i cuina de carmanyola: com planificar el menú de la setmana en poques hores**", a càrrec de la nutricionista **Ester Milà** al Mercat Sant Salvador. I el dijous 24, la xef **Gemma Riera** conduirà el taller "**Demostració pràctica d'elaboració de diversos plats mitjançant el batchcooking i l'aprofitament d'aliments**", al Mercat de la Carn. Aquests tallers seran a les 18.30h.

Per a tots els tallers, excepte el del dia 19, cal inscripció prèvia a mercats@vilafranca.org.

Vilafranca del Penedès, 9 de novembre de 2022

