

SHOW COOKING



ECO GASTRONÓMICO



SÁBADO 27 FEBRERO

- 🕒 10 h. Taller de deliciosos crêpes (o galettes) de sarraceno. **Concepción Santos**. Coop. La Ortiga. Organiza: FACPE- Federación Andaluza Consumidores y Productores Ecológicos (facpe.org/laortiga.com)
- 🕒 12 h. Repostería vegana. **Rosario Chávez Girón**. Organiza: Centro Ecológico Gaia (www.centroecologicogaia.com)
- 🕒 13 h. Supralimentos. Nuevos aliados en tu alimentación. Organiza: El Granero Integral (biogran.es)
- 🕒 14 h. Batidos y snacks para antes y después de entrenar. Suplementación deportiva con superalimentos. **Eugenia Guillen León**. Health Coach. Sienteverde (www.sienteverde.com)
- 🕒 15 h. Taller de postres sin lactosa para niños. **Chef Orielo** (Orielo's Kitchen). Organiza: Amandin (www.amandin.com)
- 🕒 16 h. Cata de cacao y chocolates ecológicos de Comercio Justo. **Estel Malgosa Gasol**. Organiza: AlterNativa3 (alternativa3.com)
- 🕒 17 h. Showcooking MamaTerra. Piruletas con frutas y verduras. **Luis Márquez** (EcoChef España), **Helenka Santos** (EcoChef España) y **Venu Sanz**. Organiza: Aso. Vida Sana/BioCultura (www.vidasana.org / www.mamaterra.es)
- 🕒 18 h. Alimentación consciente. Paté de perezil con almendras, alga arame macerada con cebolla. Canelones rellenos de paté de girasol con setas. **Lou Mateos Gómez**. Organiza: Alimentos que dan vida (www.alimentosquedanvida.es)
- 🕒 19 h. Postres saludables sin lácteos y sin azúcar que no comprometan la salud. Puding de limón y bolitas energéticas. **Venu Sanz Chef** (www.venusanzchef.com)

DOMINGO 28 FEBRERO

VIERNES 26 FEBRERO

- 🕒 12 h. Degustación de tortitas de cereales. Organiza: Biocop FormalInforma (www.biocop.es)
- 🕒 15 h. Recetas nutritivas con superalimentos. **Paola Zambrano**. Blogger. Organiza: Iswari (www.iswari.net)
- 🕒 16 h. Taller participativo de ecosushi. **Luis Márquez**. Chef oficial de BioCultura y Presidente de EcoChef España.
- 🕒 17 h. Supralimentos. Nuevos aliados en tu alimentación. Organiza: El Granero Integral (www.biogran.es)
- 🕒 18 h. Degustación de tortitas de cereales con cobertura. Organiza: Biocop FormalInforma (www.biocop.es)

- 🕒 11 h. Recetas para ser feliz. Cocina 100% vegetal. **Helenka Santos**. Chef miembro de EcoChef España.
- 🕒 12 h. Descubre lo que las proteínas vegetales pueden hacer por ti. Seitán a la naranja/revuelto de tofu. **Venu Sanz Chef** (venusanzchef.com)
- 🕒 13 h. Supralimentos. Nuevos aliados en tu alimentación. Organiza: El Granero Integral (biogran.es)
- 🕒 14 h. Aperitivos sabrosos con superalimentos. **Paola Zambrano**. Blogger. Organiza: Iswari (www.iswari.net)
- 🕒 15 h. Aprende a preparar postres saludables, sin lácteos y sin azúcar que no comprometan tu salud. Brownie sin gluten / barritas energéticas. **Venu Sanz Chef** (www.venusanzchef.com)
- 🕒 16 h. Acompaña tus meriendas con unos buenos patés vegetales. **Venu Sanz Chef** (www.venusanzchef.com)
- 🕒 17 h. Showcooking MamaTerra. Piruletas con frutas y verduras. **Luis Márquez** (EcoChef España), **Helenka Santos** (EcoChef España) y **Venu Sanz**. Organiza: Aso. Vida Sana/BioCultura (www.vidasana.org / www.biocultura.org / www.mamaterra.es)

Show Cooking
EcoGastronómico

BioCultura
bio

Asociación
VIDA SANA