

# SHOWCOOKING 1



## Jueves 1

- 10´15 h **DESAYUNOS Y MERIENDAS PROTÉICAS.** The Veggie Lab by Nieves Quesada. ISWARI
- 11´15 h **COCINA CON AGAR AGAR.** PRONAGAR
- 12´15 h **ALTA COCINA VERDE CON SUPERALIMENTOS.** Chef Víctor Díaz. MUNDO ARCOIRIS
- 13´15 h **CREMA FRÍA DÉTOX CON ALMENDRAS Y AGUACATE.** Vanessa Losada. ECOCESTA
- 14´15 h **COCINA EN UN ¡SHOT! 4 DELICIOSAS RECETAS CON JENGIBRE ORGÁNICO.** Ecochef Helenka Santos. GINGER SHOT-NUTRISOLA
- 15´15 h **DEGUSTACIÓN DE PATÉS VEGETALES LA VERDERA.** Malva Castro, Nutricionista clínica natural. LA VERDERA
- 16´15 h **REGULA TU SALUD HORMONAL CON SUPRALIMENTOS.** Mireia Anglada. EL GRANERO INTEGRAL
- 17´15 h **LO BIO TAMBIÉN ES GOURMET. BURRATA LA GOLOSA. TARTAR DE FUET SALGOT. TABLA DE QUESOS BIOLÓGICOS.** EPC GESTIÓN COMERCIAL
- 18´15 h **¿CÓMO INTRODUCIR LAS SEMILLAS EN TU DÍA A DÍA?** Chef: Fitfartgirls. ECORIGINAL
- 19´15 h **FERTILIDAD NATURAL.** Virginia Ruiperez (de la Sociedad española de Medicina Naturista Clásica). FERTILIDAD NATURAL

## Viernes 2

- 10´15 h **PICOTEO SALUDABLE CON AOVE.** Celeste García de la Banda. JACOLIVA & ELBLOGDECELESTE
- 11´15 h **CÓMO COCINAR CON SEMILLAS MOLIDAS LINWOODS.** Chef Mireia Anglada. LINWOODS
- 12´15 h **RAW FOOD. EL ARTE DE LA COCINA CRUDA.** Chef Christine Mayr. EL GRANERO INTEGRAL
- 13´15 h **DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES.** Aif Mota y Marga Roldán (Econsentidos) NATURASI ESPAÑA
- 14´15 h **PLATOS DE CUCHARA CON MIRIAM FABÀ. SOPA DE MISO.** Miriam Fabà. Veganeando. ANETO 100% NATURAL
- 15´15 h **HAMBURGUESAS MORENAS Y VERDES.** Pablo Romero. CRAEGA y VERÍN BIOCOOP
- 16´15 h **DIPS DIFERENTES Y SALUDABLES PARA FIESTAS.** Miriam Fabà. Veganeando AMANDÍN
- 17´15 h **COCINA TERAPÉUTICA PARA EL DÍA A DÍA.** Chefs Aif Mota y Marga Roldán. ECONSSENTIDOS
- 18´15 h **CENAS RÁPIDAS PARA CUIDAR NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO.** Nerea Zorokaián y Almudena Montero. TERRASANA POSITIVE EATING
- 19´15 h **CERVEZA ARTESANA ECOLÓGICA CON MARIDAJE KMO.** Andrew Dougall. CERVEZAS ARTESANALES DE CANTABRIA

# Madrid EcoGastronómico

## Sábado 3

- 10´15 h **SAZONANDO CON COCO.** Chef Arturo Castillo. DR. GOERG
- 11´15 h **QUÉ HAGO CON EL AGAVE Y TAHINI!!!** Chef Mauricio. Cocina mexicana. EL ORO DE LOS ANDES
- 12´15 h **TALLER DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS.** Luis Bayón Serrano. Director Técnico del Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid. INTERECO, en colaboración con CAEM.
- 13´45 h **PLATOS DE CUCHARA CON MIRIAM FABÀ. ESTOFADO DE CALABAZA.** Chef Miriam Fabà. ANETO 100% NATURAL
- 14´45 h **SAZONANDO CON COCO.** Chef Arturo Castillo. DR. GOERG
- 15´45 h **COCINA EFICIENTE CON EL ROBOT DE COCINA COOKEPERT.** Montse Lluís. RENÉ, SOLUCIONES SALUDABLES Y EFICIENTES
- 16´45 h **HUMMUS ANTIOX DE REMOLACHA.** Vanessa Losada. Coach Nutricional. Directora Aula de Biococina El Sentido del Gusto. ECOCESTA
- 17´45 h **DESAYUNOS Y MERIENDAS PROTÉICAS.** THE VEGGIE LAB by Nieves Quesada. ALMA & VALOR
- 18´45 h **CEVICHE DE SHIITAKE Y MANGO CON BETAGLUCANOS PARA POTENCIAR TU INMUNIDAD.** Sonia Mengual. REVISTA CUERPOMENTE
- 19´30h. **CÓMO PUEDE CAMBIAR LA ARTRITIS ADECUANDO TU NUTRICIÓN.** Maje Navarro. ECOCHEF ESPAÑA

## Domingo 4

- 10´15 h **PATÉ HINDÚ, PATÉ ITALIANO, PATÉ IBÉRICO, PATÉ MEXICANO.** Daniel Blanco (Reverde), Pablo Vidal (dietista). REVERDE- CENTRO DE NUTRICIÓN Y SALUD
- 11´15 h **APERITIVOS Y CRACKERS CON ALGAS.** Chef. Helenka Santos. ALGAMAR, CONSERVAS MAR DE ARDORA
- 12´15 h **ENSALADAS COMPLETAS, IDEALES TAMBIÉN EN LOS MENÚS DE INVIERNO.** Chef Iván Iglesias. SANTIVERI
- 13´15 h **COCINA CON AGAR AGAR.** Marisa Fernández. PRONAGAR
- 14´15 h **MINITAPAS CREATIVAS CON SUPRALIMENTOS.** Chef. Mireia Anglada. EL GRANERO INTEGRAL
- 15´15 h **INTEGRA LOS PROBIÓTICOS EN TU DIETA.** Dra. Odile Fernández. Médico especializada en alimentación saludable. Aïda Lirola. Naturópata. CONASI
- 16´15 h **QUESOS VEGANOS DE CÁÑAMO.** Chef: The Quotidian Cook. ECOCANEM
- 17´15 h **ALIMENTA TU COCO, COCINA PARA TU CEREBRO.** Aif Mota. Chef vegetariano. EL GRANERO INTEGRAL
- 18´15 h **DESCUBRE LA PRIMERA CERVEZA ECOLÓGICA DE MADRID.** Javier Terrón. (Cervezas ecológicas Gabarrera). GABARRERA, S. COOP. MADRID

